स्वदेशी चिकित्सा

(साथ में अनुभवी वैद्यों के अनुभूत नुस्खे)

संत समीर

स्वदेशी चिकित्सा

(साथ में अनुभवी वैद्यों के अनुभूत नुस्खे)

संत समीर

पुस्तक पढ़ने के पहले

विचारशील व्यक्ति अगर ज्यादा बीमार रहने लगे तो इस बात की ज्यादा संभावना है कि वह देर-सबेर एक अच्छा चिकित्सक भी बन जाए। मेरे साथ कुछ ऐसा ही हुआ है। दरअसल, मेरी बीमारियों ने ही मेरी रुचि चिकित्सा में पैदा की। शायद मेरी यह आपबीती आपको भी मुश्किलों में जीने का हौसला दे, इसलिए बताता हूँ।

होश सँभालने से लेकर 18-20 वर्ष की उम्र तक ऐसा कोई समय याद नहीं आता, जब मैं पूरी तरह स्वस्थ रहा होऊँ। कई बार हालत इतनी गंभीर हुई है कि गाँव-परिवार के लोग मेरे जीवित बचने की आस तक छोड़ बैठे हैं। कितनी अंग्रेजी दवाएँ हलक के नीचे उतार चुका हूँ, इसका अनुमान लगाना मेरे लिए भी मुश्किल ही है। एक दौर ऐसा भी रहा, जबइंजेक्शन, टेबलेट और कैप्सूल ही जिंदगी के पर्याय लगने लगे थे। असल में बचपन में ही कुछ ऐसे हादसों से गुजरना पड़ा कि मेरा यह हाल हुआ। डॉक्टरी अनुमान यह था कि मैं तीस वर्ष की उम्र शायद ही पार कर पाऊँ। आँतें, यकृत, फेफड़े और गुरदे एक ऐसे बीमार शरीर की तसवीर प्रस्तुत कर रहे थे, जो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के लिए भी असाध्य था। कम उम्र में ही अम्लपित्त, अल्सर, मेनिनजाइटिस, डायबिटीज, पोलीपस और नजला जैसी कई-कई बीमारियों का दंश सहना पड़े तो आखिर शरीर भी कितना साथ देगा?

खैर, मौत प्रश्नचिह्न बनकर मेरे सामने खड़ी थी, लेकिन असल बात यह कि हिम्मत मैंने बनाए रखी। मुसीबतें निजी हों या दूसरों की, परेशान तो करती हैं, बल्कि दूसरों के दुःख मुझे ज्यादा परेशान करते हैं, पर हताशा या निराशा जैसी चीज को कभी मैंने पास नहीं फटकने दिया है। यह मेरा कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि अभ्यास से इसे मैंने हासिल किया है। बचपन में जितने डरपोक स्वभाव का मैं रहा हूँ, शायद कम लोग वैसे होंगे। लेकिन पुस्तकें जुटाने और स्वाध्याय की प्रवृत्ति मेरी शुरु से रही तो महापुरुषों और क्रांतिकारियों की जीवनियाँ भी मैंने खूब पढ़ीं। जीवन को सार्थक बनाने की प्रेरणा मुझे इन युगपुरुषों के समाज परिवर्तन के लिए किए गए संघर्षों से ही मिली। राम, कृष्ण, बुद्ध, ईसा, मुहम्मद साहब या कार्ल मार्क्स तक जहाँ भी मुझे कुछ बेहतर मिला, मैंने स्वीकार करने में हिचक नहीं दिखाई। मुश्किलों से पार पाने का संघर्ष मैंने स्वामी दयानंद और महात्मा गांधी के जीवन-दर्शन से विशेष रूप से सीखा।

कहने का अर्थ यही है कि जीवन के प्रति एक सार्थक और सकारात्मक दृष्टि ने मुझे इतनी हिम्मत दी कि मौत के आगे इतनी आसानी से घुटने तो न ही टेकूँ। मैंने

सोचा कि प्रकृति के जिन भी नियमों के तहत इस संसार में भेजा गया हूँ, वे यह संकेत तो देते ही हैं कि मुझे भी एक भरी-पूरी जिंदगी जीने का हक है। तो फिर जीने की कोशिश और आस क्यों छोड़ी जाए? सकारात्मक सोच से यह विचार पैदा हुआ कि दुनिया में समस्याएँ हैं तो समाधान भी होंगे ही। मौत आने में जितने भी दिन शेष हैं, उन दिनों में हताश होकर आँसू बहाने के बजाय समाधान तलाशने की कोशिश तो की ही जा सकती है। और इस तरह, रोजमर्रा के तमाम काम करते हुए अपनी बीमारियों से निजात पाने की राह खोजने को भी मैंने एक मिशन के रूप में लिया।

अब मेरा परिचय एक नई दुनिया से हुआ, जिसका सामना लोगों को आए दिन करना ही पड़ता है, पर प्रायः वे उसके विषय में ज्यादा कुछ नहीं जानते; यानी चिकित्सा शास्त्र, चिकित्सा पद्धतियाँ और चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े लोगों की दुनिया। खैर, मेरे सामने जो भी विकल्प आए, उनका मैंने अध्ययन किया। आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूप्रेशर और होम्योपैथी या और भी छिटपुट कई चीजें। एलोपैथी का औषधि विधान और सैद्धांतिक पक्ष मैंने कुछ-कुछ पढ़ा, पर इसे अपने दायरे से बाहर रखा। इसके दो कारण थे। एक तो यह कि मेरे स्वास्थ्य की समस्याओं के मूल में बहुत कुछ एलोपैथी ही थी। असल में बचपन में मुझे एक साथ तीन-चार कुत्तों ने काट खाया था तो घर-परिवार के लोगों ने अपनी समझ के हिसाब से कुछ झाड़-फूँक करवाकर इलाज की इतिश्री कर ली। इसका दुष्परिणाम तत्काल तो नहीं, पर साल भर बाद मुझे भोगना पड़ा। कोई 8-9 बरस की उम्र रही होगी, जब मैं बुरी तरह बीमार पड़ा। परिवार के लोगों ने मेरे बचने की उम्मीद ही छोड़ दी थी। कई बड़े डॉक्टरों ने अपने हाथ खड़े कर लिये थे और किसी बड़े अस्पताल में ले जाने की सलाह दी थी। मैं होनहार किस्म का बालक माना जाता था, बल्कि प्राइमरी का विद्यार्थी होने पर भी हाईस्कूल तक की किताबें मजे में पढ़ सकता था, तो घर ही नहीं, गाँव के लोगों ने भी किसी भी कीमत पर मेरा इलाज कराने का निश्चय किया।

इस तरह इलाज चलता रहा और कई महीनों के लिए मेरी दुनिया चारपाई के इर्द-गिर्द ही सिमटकर रह गई। और एक दिन सबके चेहरे खुशी से खिल उठे, जब डॉक्टर ने संकेत दिया कि अब यह बच्चा खतरे से उबर चुका है। इस तरह, मैं बच तो गया, पर इस दौरान मेरे शरीर में कितने इंजेक्शन, कैप्सूल और टेबलेट प्रवेश कर चुके थे, उनकी तो गिनती भी कर पाना मुश्किल है। दवाओं के जहर के रूप में अब मेरे सामने एक नई समस्या थी। इन दवाओं का पार्श्वप्रभाव इतना बुरा था कि बाद के लगभग बीस बरस के लिए मैं ठीक से कह नहीं सकता कि किसी हफ्ते या महीने पूरी तरह स्वस्थ और प्रसन्न रहा होऊँ। कोई-न-कोई नई तकलीफ अकसर उठ खड़ी होती और निजात पाने के लिए हर बार एलोपैथी

की ही शरण में पहुँचा दिया जाता। परिणाम यह हुआ कि धीरे-धीरे मेरे फेफड़े, यकृत, गुरदे वगैरह जवाब देने लगे और अंततः मधुमेह तक के लक्षण भी दिखाई देने लगे। एक बार लगा कि शायद आँखों की रोशनी अब नहीं बचेगी। दो-ढाई साल तक तो मेरे सामने शाम का धुँधलका ही छाया रहा।

दरअसल, इन्हीं वजहों ने मुझे एलोपैथी पर कुछ अलग ढंग से सोचने पर विवश किया। धीरे-धीरे मेरी स्पष्ट धारणा बनती गई कि इस पैथी के विकास में विज्ञान का आधार जरूर लिया गया है, पर इसमें अवैज्ञानिकता का अंश बहुत ज्यादा है। इसी वजह से एलोपैथी के बारे में मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि इस पद्धति में आज तक एक भी दवा ऐसी नहीं बनाई जा सकी है, जिसे कि पूरी तरह निरापद कहा जा सके। निरापद घोषित की गई दवाओं के भी दुष्परिणाम कालांतर में उजागर होते ही रहे हैं। इस तरह अगर मैं कहूँ कि एलोपैथी का अभी तक का विकास स्वास्थ्य के स्थायी साधन के रूप में नहीं, बल्कि आपातकालीन समाधान के रूप में ही हो पाया है तो शायद ज्यादती नहीं होगी। असल में यह ही दूसरी वजह थी, जिसके चलते मैंने इस पद्धति को अपने अध्ययन के दायरे से बाहर रखा।

तमाम वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों और नई संभावनाओं का अध्ययन-मनन करते हुए मेरी धारणा यह भी बनी कि चिकित्सा पद्धतियों का विभेद कई अर्थों में बेमानी है। अलग-अलग पद्धतियों का अस्तित्व मानवीय दुराग्रहों का परिणाम है; अन्यथा प्रकृति के नियम तो अपनी संपूर्णता में काम करते हैं। यदि हमारे चिकित्साशास्त्री अपनी जिदें और दुराग्रह त्याग दें तथा संपूर्ण स्वास्थ्य को लक्ष्य मानकर काम करें तो शायद हर चिकित्सा पद्धति का नकारात्मक अंश दूर हो जाए एवं सबके सकारात्मक पक्षों को मिलाकर एक बेहतर और निरापद चिकित्सा व्यवस्था बनाना आसान हो जाए।

बहरहाल, मैंने तय किया कि मैं पैथियों की जिद में न पड़कर अपने लिए उपयोगी हो सकनेवाले हर पक्ष को आजमाऊँगा। आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूप्रेशर, योग और होम्योपैथी को एक साथ सम्मिलित करके मैंने कुछ उपचार-क्रम तैयार किए। मैंने यह भी सोच लिया कि यदि जरूरत पड़ी तो एलोपैथी के सर्जरी पक्ष को भी शामिल करने में संकोच नहीं करूँगा, पर उसकी नौबत नहीं आई। हालाँकि अलग-अलग पद्धतियों के इस तरह के घालमेल के लिए गहरे विवेक की जरूरत थी, और मैं कह सकता हूँ कि यह मुझे आयुर्वेद के त्रिदोष सिद्धांत से मिला। मैं समझता हूँ कि चिकित्सा जगत् में इससे ज्यादा दिलचस्प और वैज्ञानिक सिद्धांत अभी तक और कोई नहीं आ पाया है।

कफ-पित्त-वात के प्रकृतिगत अध्ययन से मुझे यह तय करने में मदद मिली कि अलग-अलग पद्धतियों की कौन-कौन सी चीजें बिना एक-दूसरे को बाधा

पहुँचाए भी साथ-साथ काम कर सकती हैं। आँतों को ठीक करने के लिए कब मुझे एनिमा लेना चाहिए; कब ईसबगोल का सेवन करना चाहिए या ईसबगोल से किसी मुश्किल की आशंका हो तो कैसे, कितनी मात्रा में उसमें त्रिदोषशामक आँवला मिलाया जा सकता है; मिट्टी की पट्टी का कितना उपयोग किया जा सकता है; एक्यूप्रेशर के कौन से दबाव-बिंदु उपयोगी हो सकते हैं; योग के आसनों और प्राणायाम का कितना सहारा लिया जा सकता है; शीर्षासन कब उपयोगी और कब अनुपयोगी हो सकता है, आदि-आदि बातों का क्रम मैंने बहुत कुछ इसी आधार पर तय किया।

वैसे उपर्युक्त उपचार-क्रम के साथ मुख्य सहायता मुझे होम्योपैथी से मिली। आधुनिक विज्ञान पढ़े हुए लोग पहली बार होम्योपैथी का सिद्धांत पढ़ें या सुनें तो शायद उन्हें यह बकवास से ज्यादा और कुछ नहीं लगेगा, पर इसका असर और मर्म समझ लेने के बाद विज्ञान के एक नए ही आयाम का पता चलेगा। एलोपैथी के लोग अपने दुराग्रह छोड़कर होम्योपैथी का विज्ञान ठीक से समझ लें तो अपनी तमाम दवाओं को पार्श्वप्रभावों से मुक्त बना सकेंगे; बल्कि जहर जैसी कई चीजों से भी अमृत का काम लिया जा सकेगा। होम्योपैथी को गहराई से समझने की कोशिश करें तो यह आश्चर्यजनक तथ्य सामने आता है कि इस पद्धति की जड़ें भी आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों में ही छिपी हुई हैं। यह विधा औषधियों की 'सूक्ष्म मात्रा' और 'मर्दनम् गुणवर्धनम्' का ही एक प्रकार से विस्तार है।

तो यह कहानी हुई मौत से जूझने और उस पर विजय पाने की। अब मैं काफी ठीक हूँ। यकृत काफी ठीक है। मौत के आखिरी दिन तक साथ निभानेवाली डायबिटीज का डर अब मेरे मन से निकल चुका है। रसगुल्ले, गुलाब जामुन मजे में खा सकता हूँ। फेफड़े और गुरदों की स्थिति में भी काफी सुधार है। शरीर जरूर कमजोर दिखता है, पर वह भी सुधार पर ही है। आज जब इस पुस्तक को आपके सामने लाने की अंतिम तैयारी कर रहा हूँ तो 10 जुलाई, 2014 को पूरे 44 वर्ष का हो जाऊँगा, यानी मौत को पीछे धकेल चौदह साल आगे निकलने ही वाला हूँ। किसी हादसे का शिकार न हुआ तो सौ साल तक जीने की भी उम्मीद क्यों छोड़ूँ! सोचता हूँ कि जिंदगी के संघर्षों, मुश्किलों से डर जाने से क्या हासिल होगा; सो क्यों न उन्हें जरूरी चुनौती मान उनके सामने तनकर खड़ा होने की हिम्मत की जाए।

और, अब मैं जहाँ भी रहता हूँ , लोगों की सेवा का कोई भी मौका हाथ से नहीं जाने देता। रोजमर्रा के कामों से कुछ वक्त बचाकर अपने अनुभवों से औरों को भी लाभान्वित करने की कोशिश करता हूँ। रोगियों को संघर्ष का हौसला देता हूँ। लोगों को इस बात के लिए उत्साहित करता हूँ कि यदि वे अपने बच्चों को

स्वास्थ्य संबंधी कुछ बुनियादी बातें भी बताने की जहमत उठा सकें तो उनका जीवन आनंदमय हो जाएगा और हमारे नौनिहाल नब्बे फीसदी से भी अधिक बीमारियों से बड़ी आसानी से बचे रह सकेंगे। विभिन्न पद्धतियों से स्वास्थ्य परामर्श और होम्योपैथी की निःशुल्क दवाएँ देते हुए मेरी कोशिश होती है कि लोग अपनी एकाध बुरी आदत छोड़ने का भी संकल्प लें। इस बात की मुझे खुशी है कि इस तरह कुछ लोगों की नशे वगैरह की आदतें छुड़ाने में सफल हो सका हूँ। जीवन का असली आनंद इससे अलग और क्या हो सकता है! कुल मिलाकर कहना मैं यही चाहता हूँ कि परेशानी सेहत की हो या कोई और, हिम्मत न हारिए, हौसला रखिए और पुरुषार्थ की राह पर कदम बढ़ाते रहिए।

आयुर्वेद के पक्ष में

यह सच है कि अंग्रेजी चिकित्सा पद्धति के नाम कई क्रांतिकारी उपलब्धियाँ दर्ज हैं, पर इस पद्धति के अनगिनत दुष्प्रभाव इसकी सार्थक उपादेयता पर प्रश्नचिह्न लगा देते हैं। मेरा निश्चित मत है कि यह चिकित्सा पद्धति मनुष्य को जितना स्वस्थ बनाएगी, उससे कहीं ज्यादा उसे नई-नई बीमारियों की सौगात देगी। पश्चिम की इस चिकित्सा पद्धति पर मेरे आरोप की वजह यह नहीं है कि मैं स्वदेशी-भक्त हूँ, वरन् यह मेरे जीवन का भोगा हुआ यथार्थ है, जिसे मैं पीछे बयान कर चुका हूँ। वैसे निष्पक्ष मानसिकतावाले आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पुरोधाओं की भी यह स्वीकारोक्ति है कि चिकित्सा के क्षेत्र में तमाम नई-नई खोजों के बावजूद एलोपैथी बीमारियों पर काबू पाने में नाकाम रही है। उल्टे इसने स्वास्थ्य संबंधी कई गंभीर जटिलताएँ पैदा की हैं। एकमात्र वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति के रुप में सारे संसार में प्रचारित की गई एलोपैथी के दुष्प्रभाव अब आम लोग भी महसूस करने लगे हैं। यही वजह है कि बार-बार हाशिये पर धकेले जाने के बावजूद आयुर्वेद, यूनानी, प्राकृतिक चिकित्सा, होम्योपैथी, एक्यूप्रेशर, सिद्ध आदि चिकित्सा पद्धतियों की ओर लोगों का ध्यान अब ज्यादा जाने लगा है। आयुर्वेद का तो स्थापना सिद्धांत ही है—प्रयोगः शमयेद व्याधिं यो नैवान्यमुदीरयेत्। नासौ विशुद्धः शुद्धस्तु शमयेद यो नः कोपयेत्॥ अर्थात् जो औषधीय प्रयोग रोग का शमन तो करता है, परंतु दूसरी किसी व्याधि को उत्पन्न नहीं करता, वही शुद्ध प्रयोग है।

भारतीय समाज के अनुकूल निरापद चिकित्सा पद्धतियों की दृष्टि से आयुर्वेद, योग, होम्योपैथी, एक्यूप्रेशर तथा प्राकृतिक चिकित्सा पर मेरे विशेष अनुभव रहे हैं। अलबत्ता, आयुर्वेद में मेरी विशेष रुचि रही है। इसलिए कि यह सिर्फ रोगों के इलाज का ही नहीं, बल्कि एक पूरी जीवन-पद्धति का विज्ञान है। थोड़ी गहरी दृष्टि डाली जाए तो योग, एक्यूप्रेशर और प्राकृतिक चिकित्सा भी आयुर्वेद से इतर नहीं हैं। अगर प्राकृतिक चिकित्सा की कुछ अव्यावहारिकताओं को छोड़ दिया जाए तो यह आयुर्वेद के पथ्य-अपथ्य तथा पंचकर्म विज्ञान का ही एक तरह से विस्तार है। औषधियों के सूक्ष्मीकरण का होम्योपैथी का सिद्धांत भी आयुर्वेद में सूत्र रुप में मौजूद है।

आयुर्वेद सही मायने में भारत का अपना स्वदेशी चिकित्सा विज्ञान है। यह इतना समर्थ विज्ञान है कि अगर इसके भूले-बिसरे पुराने सूत्र ही तलाश लिए जाएँ तो यह सारे संसार को स्वस्थ बनाने में सक्षम है। जिस 'सर्जरी' को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की क्रांतिकारी देन समझा जाता रहा है, वह वास्तव

में आयुर्वेद की ही उपलब्धि रही है, अब यह सिद्ध हो चुका है। चरक, सुश्रुत के गंभीर अध्ययन के बाद आधुनिक चिकित्सा विज्ञानियों को भी स्वीकारना पड़ रहा है कि तमाम प्राचीन चिकित्सा साहित्य नष्ट हो जाने के बाद भी उस समय के शल्यकर्म में इस्तेमाल होनेवाले जिन उपकरणों का वर्णन यत्र-तत्र मिलता है, वे कई मायनों में आधुनिक उपकरणों से भी ज्यादा उन्नत और उपयोगी हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के लिए आयुर्वेद की यह एक सबसे बड़ी चुनौती है कि किस परीक्षण विधि से हमारे प्राचीन चिकित्साशास्त्रियों ने हजारों-हजार औषधीय वनस्पतियों की पहचान की और सूक्ष्म स्तर पर उनके ठीक-ठीक गुण-धर्मों का पता लगाया।

मजे की बात तो यह है कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जिन बीमारियों को ठीक कर पाने में अक्षम सिद्ध हो रहा है, उन बीमारियों के इलाज प्राचीन आयुर्वेदिक शास्त्रोक्त विधियों में तलाशे जा रहे हैं। एलोपैथी में काफी नाम कमा चुके मेरे परिचित कुछ डॉक्टरों ने तो कई रोगों में आयुर्वेद की 'पंचगव्य' जैसी चीजों को आजमाकर आश्चर्यजनक रूप से सकारात्मक परिणाम हासिल किए हैं।

नए-नए जटिल किस्म के रोगों पर भी आयुर्वेदिक चिकित्सा शास्त्र की यह सफलता तब है, जब प्राचीन चिकित्सा विज्ञान को काफी कुछ भुलाया जा चुका है। भारतीय इतिहास-दृष्टि से देखें तो महाभारत काल से ही भारतीय ज्ञान-विज्ञान की विभिन्न धाराएँ विच्छिन्न और अवरुद्ध सी हो चुकी हैं। प्राचीन ग्रंथों में वर्णित जाने कितनी जड़ी-बूटियाँ तो लुप्त ही हो गई हैं, और जो हैं भी तो उनमें से बहुतों को पहचान सकने की सामर्थ्य अब हममें नहीं बची। इसके अलावा, भारतीय ज्ञान-विज्ञान संबंधी विपुल साहित्य को विदेशी आक्रांताओं ने कितनी बेरहमी से नष्ट किया है, यह अलग से ही लिखने का विषय है। इन स्थितियों के बावजूद आयुर्वेद की बची-खुची प्राचीन उपलब्धियों को देखने से यह सहज ही सिद्ध होता है कि हजारों वर्ष पूर्व अवरुद्ध हो चुकी भारतीय चिकित्सा विज्ञान की वह धारा यदि सतत चलती रही होती तो आज स्वास्थ्य संबंधी जटिल-से-जटिल समस्याएँ भी आसानी से हल हो जातीं।

हाल के कुछ वर्षों में यह एक शुभ लक्षण दिखाई दे रहा है कि पाश्चात्य चिकित्सा विधि के अनगिनत कुप्रभावों से त्रस्त होने के बाद अब लोगों की रुचि स्वदेशी चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से पैदा हो रही है। तमाम उपेक्षाओं के बावजूद आयुर्वेद जैसी चिकित्सा पद्धतियाँ अपने ही सामर्थ्य से अपनी जगह बनाने में सफल हो रही हैं। अंततः लोगों को मजबूर होकर इस नाते भी स्वदेशी चिकित्सा की तरफ मुड़ना होगा, क्योंकि यही हमारे देश, काल, वातावरण और हमारी अपनी शारीरिक अपेक्षाओं के अनुकूल है। इस विषय में महर्षि चरक ने

बहुत महत्त्वपूर्ण बात कही है—'यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम्'—अर्थात् जिस देश की जलवायु में प्राणी का जन्म हुआ हो, उसी देश की जलवायु में उत्पन्न औषधियाँ उसके लिए सही मायने में हितकर हो सकती हैं। वास्तव में चिकित्सा शास्त्र की दृष्टि से कही गई यह बात एक तरह से स्वदेशी का महत्त्व प्रतिपादित करनेवाला सूत्रवाक्य ही है। काश! एलोपैथी जैसी पद्धतियों के विकास के लिए जितना ध्यान दिया जा रहा है, उतना ध्यान स्वदेशी चिकित्सा के शोधकार्यों के प्रति दिया जाने लगे तो सही मायने में राष्ट्र का भला हो जाए।

दरअसल, यह पुस्तक देशी चिकित्सा की तरफ लोगों का ध्यान आकर्षित करने के विशेष उद्देश्य से लिखी गई है। पुस्तक में अधिकतर ऐसे नुस्खों को शामिल करने का प्रयास किया गया है, जो सरलता से उपलब्ध हो जाएँ तथा घर बैठे ही बनाए जा सकें। ये सभी नुस्खे ऐसे हैं, जो विभिन्न चिकित्सकों व प्रबुद्ध लोगों द्वारा आजमाए जा चुके हैं और कारगर सिद्ध हुए हैं। इन नुस्खों की उपयोगिता के पक्ष में एक बड़ा प्रमाण यह है कि इस पुस्तक के कुछ अंश संक्षिप्त रूप में 'स्वदेशी चिकित्सा' शीर्षक से एक दशक पूर्व सन् 2001 में आजादी बचाओ आंदोलन के स्वराज प्रकाशन (नागपुर, महाराष्ट्र) से जब पहली बार छपे, तो एक लाख से अधिक लोगों के हाथों में इसकी प्रतियाँ पहुँचीं। हजारों लोगों ने इसके नुस्खों का प्रयोग करके अपनी सेहत सुधारी। वास्तव में इन नुस्खों का युक्त आहार-विहार के साथ प्रयोग करने से कई स्थितियों में अस्पतालों और डॉक्टरों के चक्कर लगाने की मुसीबतों से बचा जा सकता है। स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियाँ, जो हजारों रुपए गँवा चुकने के बाद भी जस-की-तस बनी रह जाती हैं, वे मात्र चंद सिक्कों की लागतवाले इन नुस्खों से ठीक की जा सकती हैं। वैसे कारगर नुस्खों की तादाद काफी ज्यादा है, परंतु यहाँ जानबूझकर इस संकोच में बहुत कम नुस्खे प्रस्तुत किए जा रहे हैं कि कहीं पुस्तक का आकार बहुत बढ़ जाने पर यह आम आदमी की पहुँच से दूर न हो जाए।

इस पुस्तक के लेखन में गाँवों की मिट्टी में रचे-बसे जड़ी-बूटियों के मर्मज्ञ तमाम परिचित-अपरिचित बड़े-बुजुर्गों के अनुभवों का अतिशय लाभ मिला है। उनके प्रति कृतज्ञ हूँ । इसके अलावा डॉ. अजीत मेहता, वैद्य माणेकलाल पटेल, डॉ. सुरेंद्रनाथ सक्सेना, वैद्य बनवीर सिंह चातक, वैद्य सुनील कुमार, वैद्य लक्ष्मीकांत दीक्षित, वैद्य धीरेंद्र जोशी, वैद्य बलदेव प्रसाद, वैद्य दीनानाथ झा 'दिनकर', वैद्य शिवपूजन सिंह, डॉ. प्रकाश गंगराड़े, डॉ. वी.के. तिवारी आदि चिकित्साशास्त्रियों का भी आभार, जिनके अनुभूत नुस्खों से मुझे पर्याप्त मदद मिली है। निरोगधाम, निरोगसुख, आरोग्यधाम, आयुर्वेद विकास जैसी विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के प्रकाशकों, संपादकों को भी धन्यवाद; जिनके तमाम नुस्खे

जाँच-परख में खरे उतरे हैं और जो स्वदेशी चिकित्सा विज्ञान के संवर्धन में मुस्तैदी से जुटे हुए हैं। 'सुधानिधि' पत्रिका के संपादक प्रसिद्ध वैद्य गोपाल शरण गर्ग का अतिशय आभारी हूँ, क्योंकि उन्हीं के सौजन्य से कई प्रसिद्ध वैद्यों के अनुभूत नुस्खे हासिल हो सके। विशेष और आखिरी आभार प्राकृतिक तथा योग चिकित्सा की अध्येता एवं पोषण विशेषज्ञ अपनी जीवनसंगिनी इंद्रेशा के प्रति, जिन्होंने तमाम नुस्खों को संयोजित करने में समय-समय पर जरूरी सहयोग दिया और मुझे मेरे काम की याद दिलाती रहीं।

—संत समीर

सी-319/एफ-2, शालीमार गार्डन एक्सटेंशन-2,
साहिबाबाद, गाजियाबाद-201005 (उ.प्र.)
इ मेल : santsameer@gmail.com
मोबाइल-08010802052, 09868202052

कुछ सावधानियाँ

इस पुस्तक में अधिकतर ऐसे ही नुस्खे लिखे गए हैं, जिनके घटक द्रव्य आसानी से प्राप्त किए जा सकते हैं तथा जिन्हें सहजता से घर में ही बनाया जा सकता है। इतने पर भी उलझन की किसी भी स्थिति से बचने के लिए किसी जानकार व्यक्ति या वैद्य से अवश्य परामर्श कर लेना चाहिए।

• रोग के मूल कारणों को खासतौर से ध्यान में रखते हुए चिकित्सा आरंभ करनी चाहिए। बेहतर परिणाम के लिए रोग वात, पित्त और कफ में से किस प्रकृति का है, इस पर भी ध्यान देना चाहिए।

• जड़ी-बूटियों या अन्य औषधीय द्रव्यों की शुद्धता की अच्छी तरह से जाँच-परख कर लेनी चाहिए। अशुद्ध, मिलावटी या सड़ी-गली चीजें फायदे की बजाय नुकसानदेह भी साबित हो सकती हैं।

• औषधि सेवन के साथ युक्त आहार-विहार का पालन करना चाहिए। सच बात यह है कि पथ्य-अपथ्य का ध्यान दिया जाए तो औषधियों की शायद ही जरूरत पड़े।

• एक साथ कई-कई नुस्खे न आजमाएँ। चिकित्सकीय परामर्श के बाद ही एकाधिक नुस्खों का इस्तेमाल करें। इस संदर्भ में लेखक से भी पत्र-व्यवहार कर सकते हैं।

• यदि किसी नुस्खे से सकारात्मक परिणाम मिलने लगे तो उसे पूर्ण स्वास्थ्य लाभ हो जाने तक इस्तेमाल करते रहिए। रोग समाप्त हो जाने के बाद नुस्खे को एकाएक बंद करने की बजाय उसकी मात्रा घटाते हुए धीरे-धीरे एकाध हफ्ते में बंद करना चाहिए।

• पहले कोई भी नुस्खा कुछ दिन सेवन करके देखिए। यदि माफिक पड़े तो ही उसे आगे चलाइए, अन्यथा बंद कर दीजिए।

• जिन नुस्खों के साथ प्रयोग संबंधी कोई विशेष निर्देश न हों, उन्हें खाली पेट सेवन करना चाहिए।

स्वास्थ्य रक्षा के अनमोल सूत्र

वयस्क लोगों को सामान्यतः प्रतिदिन 6-7 घंटे की गहरी नींद लेनी चाहिए। 15-20 मिनट की योगनिद्रा का अच्छा अभ्यास हो तो कुछ कम नींद से भी काम चल सकता है। उम्र बढ़ने के साथ कम नींद की जरूरत पड़ती है, पर युवाओं को पर्याप्त नींद लेनी चाहिए। नींद के मामले में हर व्यक्ति पर एक सा नियम नहीं लगाया जा सकता। जो जितनी नींद से अपने आपको तरोताजा महसूस करे, उसके लिए उतनी नींद पर्याप्त है।

• रात 10 बजे तक सो जाने तथा सबेरे 4 या 5 बजे तक जग जाने का अभ्यास हो तो अच्छा है। समाजसेवी, राजनीतिज्ञ, पत्रकार तथा आपाधापी भरी जिंदगी जीनेवाले कुछ अन्य तबके के लोग अपनी दिनचर्या में किंचित् परिवर्तन कर सकते हैं। वैसे ऐसे लोगों को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी से प्रेरणा लेनी चाहिए, जो अपनी घोर व्यस्तताओं के बावजूद भोजन और शयन के मामले में पर्याप्त संयमित रह लेते थे।

• जिन्हें शारीरिक श्रम के काम बहुत कम या नहीं करने होते, उन्हें प्रातः आसन, व्यायाम में कुछ समय अवश्य लगाना चाहिए। शिथिलीकरण की कुछ क्रियाएँ, सूर्य नमस्कार, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तान आसन, सुप्त वज्रासन, भुजंगासन, शलभासन, मत्स्यासन, धनुरासन, मयूरासन, शवासन आदि के साथ भस्त्रिका, कपालभाति, नाड़ी शोधन तथा उज्जायी जैसे कुछ प्राणायाम नियमित रुप से करते रहने पर चुस्ती-फुरती बनी रहती है। कम समय हो तो आधा घंटा, पर्याप्त समय हो तो एक घंटा इन क्रियाओं के लिए दिया जाना चाहिए। आसन, प्राणायाम किसी विशेषज्ञ से ही सीखने चाहिए।

• सबेरे 7-8 बजे कम मात्रा में हल्का नाश्ता करना चाहिए। नाश्ते के लिए शिकंजी, दूध, हल्के पेय, अंकुरित अनाज या मौसमी फल लेना उचित है। कई स्थितियों में नाश्ता न लिया जाए तो बेहतर है। दोपहर का भोजन नाश्ते से 3-4 घंटे बाद करें। शाम का भोजन 7 बजे या अधिकतम 8 बजे तक कर लेना चाहिए। दोनों भोजनों के बीच अर्थात् अपराह्न 3 या 4 बजे के आसपास हल्का पेय या फल आदि थोड़ी मात्रा में ले लिया जाए तो अच्छा रहता है। न अधिक समय तक खाली पेट रहें और न ही बहुत कम अंतराल पर बार-बार खाने की आदत बनाएँ।

• भोजन के बाद दोनों समय एक-एक चम्मच आँवला चूर्ण लेते रहने से रोग प्रतिरोधक शक्ति बनी रहती है। आँवले का मौसम हो तो दस से बीस

मिलीलीटर ताजे आँवलों का रस एक चम्मच शहद के साथ नाश्ते से एक घंटे पूर्व प्रातः लेना चाहिए।

• सबेरे उठते ही बिना दाँत साफ किए ताम्रपात्र में 24 घंटे पूर्व का रखा लगभग सवा लीटर पानी पीकर 10-15 मिनट टहलने के बाद शौच जाना चाहिए। पहले लगभग एक गिलास पानी नाक से पीकर शेष मुख से पिया जाए तो काफी लाभप्रद है। पानी पीने की मात्रा धीरे-धीरे करके बढ़ानी चाहिए। सर्दियों में पानी थोड़ा गुनगुना कर लेना चाहिए।

• किसी खाद्य पदार्थ को अपने नियमित भोजन में सिर्फ इसलिए शामिल मत कर लीजिए कि उसके ढेर सारे पौष्टिक गुण गिनाए गए हैं। पहले कुछ दिन सेवन करके देखिए, अगर आपके अनुकूल बैठे, तभी उसका नियमित सेवन शुरू करें।

• चाय, कॉफी और भाँति-भाँति के कोला पेयों से बचिए। ये सब स्वास्थ्य और संस्कृति दोनों के दुश्मन हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति है कि मुनाफाखोर व्यापारी तथा कंपनियाँ अपने लाभ के लिए आजकल लुभावने विज्ञापनों तथा प्रायोजित रिपोर्टों के जरिये इन चीजों के तमाम तरह के फायदे गिना-गिनाकर लोगों को फाँसने में कामयाब हो रहे हैं। चाय के लिए प्रचार किया जाता रहा है कि यह विशुद्ध हर्बल पेय है और भारत की धरती पर पैदा होता है। इस तर्क पर तो गाँजा, भाँग, अफीम, चरस, शराब, तंबाकू आदि भी विशुद्ध हर्बल उत्पाद हैं और भारत की धरती पर ही पैदा होते हैं तो क्या इनका समर्थन किया जाए? स्पष्टतः सिर्फ हर्बल होना किसी चीज के हानिरहित होने का प्रमाणपत्र नहीं है। दूसरी बात यह कि किसी भी चीज में गुण और दोष दोनों ही तलाशे जा सकते हैं। चाहें तो आप जहर के भी बीसियों गुण गिना सकते हैं। असली बात यह है कि किसी भी पदार्थ को उसके संपूर्ण प्रभाव के आधार पर ही फायदेमंद या नुकसानदेह कहा जा सकता है। इस अर्थ में चाय जैसी चीजों के संपूर्ण प्रभावों का जो प्रतिफल है, वह निश्चित रूप से स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह ही है। स्पष्टतः ऐसी चीजों के कुछ गुणों को बढ़ा-चढ़ाकर प्रचारित करना तथा हानिकर पहलुओं को छिपा जाना, निजी लाभ के लिए आमजन के साथ किया जा रहा व्यावसायिक छल है। हाँ, चाय पीना ही चाहते हों तो ग्रीन टी पीजिए, क्योंकि यह कुछ मायनों में शरीर के लिए फायदेमंद प्रमाणित हुई है। वास्तव में हम जो चाय चाय की दुकानों और घरों में दूध में बना हुआ रोजमर्रा पीते हैं, वह प्रसंस्करण की प्रक्रिया से गुजरी हुई होती है और इस दौरान उसके औषधीय गुण नष्ट हो जाते हैं।

• तनाव शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है। अगर जीवन तनावग्रस्त हो तो युवावस्था में ही बुढ़ापे के लक्षण दिखने लगते हैं। तनाव सृजनात्मक चिंतन की शक्ति को भी नष्ट करता है। तनाव की स्थिति

हो तो अच्छे से अच्छा पौष्टिक आहार भी शरीर को स्वस्थ नहीं रख सकता। मुझको अपने जीवन के कई वर्ष काफी तनाव में गुजारने पड़े हैं, इस नाते इसका मुझे प्रत्यक्ष और गहरा अनुभव हो चुका है कि सचमुच चिंता चिता से बढ़कर होती है। मतलब यह कि जैसे भी हो, तनाव को पास नहीं फटकने देना चाहिए। जीवन की तमाम समस्याओं को लेकर चिंतित होने की बजाय चिंतन करके उनका समाधान ढूँढ़ना चाहिए। परिस्थितियाँ कितना ही चिंतित बनाएँ, परंतु चिंतामुक्त रहना आपके हाथ में है। मानसिक नियंत्रण और संकल्प से बड़ी-से-बड़ी चिंताओं पर भी काबू पाया जा सकता है। तनावमुक्त जीवन हेतु प्रतिदिन थोड़े समय के लिए प्राणायाम, ध्यान तथा योगनिद्रा जैसी विधियों का नियमित अभ्यास चमत्कारिक रुप से लाभप्रद है।

उपयूक्त बातों के अलावा अगले अध्याय में सेहत से जुड़े कुछ जरूरी सवालों पर विस्तार से चर्चा की गई है। उन पर ध्यान देंगे तो आज के युग में सेहत सँभाले रखने में काफी मदद मिलेगी।

❑

सेहत के कुछ जरूरी सवाल

प्रश्न : नींद कैसी हो कि सेहत सलामत रहे?

उत्तर : एक स्वस्थ व्यक्ति की नींद आमतौर पर छह से आठ घंटे में पूरी हो जाती है। कुछ लोगों को हो सकता है, इससे कुछ कम या ज्यादा नींद की जरूरत पड़े। शांत और गहरी नींद हो तो ज्यादातर लोगों की जरूरत छह-साढ़े छह घंटे में पूरी हो सकती है, परंतु आजकल की तनावग्रस्त जीवनचर्या में प्रायः आठ घंटे की नींद जरूरी है। सामान्य सिद्धांत से यह समझ लो कि जितनी नींद के बाद आप खुद को तरोताजा महसूस करें, उतनी नींद आपके लिए पर्याप्त है।

प्रश्न : सोने-जागने का सही वक्त क्या हो?

उत्तर : एक वयस्क और स्वस्थ व्यक्ति के लिए रात दस बजे तक सो जाने और सवेरे चार-पाँच बजे तक जग जाने की दिनचर्या बनानी चाहिए। वैसे प्रकृति की सीख यही है कि सूरज अस्ताचल को जाने लगे तो हमारी भी दिनभर की आपाधापी खत्म होनी शुरु हो जानी चाहिए। अधिकतर पशु-पक्षियों की दिनचर्या ऐसी ही होती है। दिन निकलने के साथ काम शुरु और दिन डूबने के साथ काम बंद। लेकिन ध्यान रहे, इसमें अपवाद भी हैं। इने-गिने ही सही, पर कुछ पशु-पक्षियों की भोजन की तलाश दिन डूबने के बाद ही शुरु होती है। ऐसे ही बीमारी वगैरह की कुछ खास स्थितियों में हमारे जीवन में भी अपवाद हो सकते हैं।

प्रश्न : आजकल के माहौल के हिसाब से यदि रात बारह-एक बजे तक सोने जाएँ और सवेरे आठ-नौ बजे तक बिस्तर से बाहर आएँ तो क्या उचित नहीं है? इससे भी आठ घंटे की नींद तो पूरी हो ही जाती है।

उत्तर : ऐसा करना कतई उचित नहीं है, प्रकृति की अपनी गति है। या तो आप उसके हिसाब से चलें और स्वस्थ रहें अथवा उसके विपरीत चलें और धीरे-धीरे खुद को खत्म कर लें, आपकी मरजी। प्रकृति के लिए इस बात के कोई मायने नहीं हैं कि आपने बिजली से रोशनी पैदा कर ली है और रात को दिन बना लिया है, या कि आप अपने घर-परिवार और राष्ट्र-समाज के लिए देर रात तक बड़े महत्त्वपूर्ण काम करते हैं। मनुष्य जीवन के लिए प्रकृति ने जो नियम निर्धारित किए हैं, हर हाल में चलना हमें उन्हीं पर पड़ेगा। पूरे दिन के घंटों में आपके कितना भी चाहने से एक मिनट की भी वृद्धि होनेवाली नहीं है, इसलिए भलाई इसी में है कि दिन-रात के जो 24 घंटे हमें मिले हैं, उन्हीं को बेहतर ढंग से संयोजित करके एक स्वस्थ दिनचर्या निर्धारित करें। रात दस बजे तक सो जाने के पीछे एक और महत्त्वपूर्ण तथ्य है, जिस पर लोग प्रायः ध्यान नहीं देते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार—आधी रात के आसपास किसी भी व्यक्ति को गहरी निद्रा में होना चाहिए। ठीक आधी रात से करीब एक घंटे पहले और एक घंटे बाद तक, यानी 11 बजे से 1 बजे तक शरीर का पित्त काल होता है। यकृत (लीवर) को इस वक्त भरपूर मौका मिलना चाहिए, ताकि वह शरीर से विजातीय द्रव्यों (टॉक्सिक) को बाहर निकालने का काम ठीक से कर सके। आजकल लोग जिस तरह से आधी-आधी रात तक खाते-पीते हुए जागते रहते हैं, वह पेट और यकृत संबंधी भाँति-भाँति की परेशानियों का एक बड़ा कारण है। आपात स्थितियों अथवा रात में नौकरी करने की मजबूरी में खान-पान की कुछ अतिरिक्त सावधानियों और पित्तशामक उपायों पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। ऐसा नहीं है कि इससे कोई एकदम से निरापद स्थिति बन जाएगी। अंततः आपका आहार-विहार प्रकृति के जितने ही तारतम्य में होगा, आपकी आदर्श स्वास्थ्य की राह भी उतनी ही आसान होगी।

त्रिदोष विज्ञानवाला अध्याय पढ़ेंगे तो आपको स्पष्ट होगा कि सवेरे का समय शरीर का कफ-काल का होता है। यदि इस वक्त आपके शरीर में हरकत नहीं शुरु होगी और आप बिस्तर में पड़े-पड़े देर तक नींद लेते रहेंगे तो कफ प्रकुपित होगा और धीरे-धीरे आपका स्वभाव आलसी बनता जाएगा।

प्रश्न : कम या ज्यादा नींद के कौन से नुकसान हो सकते हैं?

उत्तर : मध्यम आयु वर्ग के वयस्कों के लिए बहुत कम या बहुत ज्यादा नींद लेना अच्छा नहीं है। इसका सीधा प्रभाव उनके मस्तिष्क पर होता है और इससे उनकी सोचने-समझने की शक्ति, सीखने की क्षमता व तर्क-शक्ति प्रभावित होती है।

एक नए अध्ययन के मुताबिक यदि आप हर रात छह घंटे से कम अवधि की नींद लेते हैं तो यह कम नींद है। इसी तरह यदि आप हर रात आठ घंटे से ज्यादा समय तक सोते हैं तो इसका मतलब है कि आप ज्यादा नींद ले रहे हैं।

यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन में दो अलग-अलग अवधियों सन् 1997-1999 व 2003-2004 में किया था। अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों से पूछा गया था कि उन्होंने एक औसत साप्ताहिक रात में कितने घंटे की नींद ली। शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान दोनों अवधियों में कुछ प्रतिभागियों की नींद के घंटों में होनेवाले बदलावों और पहले की ही तरह नींद लेनेवाले प्रतिभागियों में तुलना की। इसके बाद इन प्रतिभागियों की याददाश्त, तर्कशक्ति, शब्द-भंडार व सोचने-समझने की शक्ति पर इसका असर देखा गया।

परिणाम यह निकला कि जिन महिलाओं ने प्रत्येक रात सात घंटे की नींद ली, उनका दिमाग सबसे बेहतर ढंग से काम कर रहा था। इसके बाद छह घंटे की नींद लेनेवाली महिलाओं का दिमाग भी ठीक काम कर रहा था। पुरुषों में छह, सात या आठ घंटे की नींद लेनेवाले प्रतिभागियों में सभी के दिमाग समान रूप से काम कर रहे थे।

इसी तरह से छह घंटे से कम और आठ घंटे से ज्यादा समय तक सोनेवाले प्रतिभागियों के दिमाग ठीक से काम नहीं कर रहे थे।

शोधकर्ताओं का निष्कर्ष था कि ज्यादातर लोगों के लिए सात घंटे की नींद पर्याप्त होती है।

प्रश्न : क्या योगनिद्रा से नींद का समय कुछ घटाया जा सकता है?

उत्तर : हाँ, योगनिद्रा का अच्छा अभ्यास हो तो आप कुछ कम नींद में भी काम चला सकते हैं। कई प्रयोगों में यह सिद्ध हुआ है कि 20 मिनट की योगनिद्रा करीब दो घंटे की नींद के बराबर ताजगी दे सकती है। योगनिद्रा जैसे अभ्यास का ही कमाल था कि भारतीयों में सबसे पहले व्यापक स्तर पर आजादी की भावना जगानेवाले महर्षि दयानंद सरस्वती मात्र चार घंटे की नींद से अपना काम चला लेते थे। गांधीजी भी राह चलते हुए हलकी सी झपकी लेकर खुद को तरोताजा कर लेते थे।

प्रश्न : योगनिद्रा का अभ्यास कैसे करें?

उत्तर : सही तरीका यह होगा कि किसी योगगुरु के सान्निध्य में योगनिद्रा की कला सीखी जाए।

प्रश्न : व्यायाम कब और कितना करें?

उत्तर : व्यायाम का सही समय सबेरे शौचादि से निवृत्त होने के बाद का है। जो लोग भाग-दौड़ वाले काम करते हैं, वे 20-30 मिनट के व्यायाम से काम चला

सकते हैं। दिनभर बैठकर काम करनेवालों को घंटे-पौन घंटे का समय व्यायाम को जरूर देना चाहिए। एक मुश्त समय न मिले तो दिन में जब भी खाली पेट हो, तो 10-20 मिनट के लिए योगासन-व्यायाम वगैरह से शरीर को हरकत देते रहना चाहिए। बैठे रहनेवाले लोग हर दो घंटे बाद भी कुछ यौगिक क्रियाएँ चुनकर शरीर को हरकत में लाते रहें तो सेहत की कई परेशानियों से बचे रह सकते हैं। खेती-किसानी या मेहनत के काम करनेवाले लोगों को व्यायाम से ज्यादा प्राणायाम पर ध्यान देना चाहिए। किसी योग्य योग-व्यायाम शिक्षक से अपने अनुकूल क्रियाएँ सीख लेनी चाहिए।

प्रश्न : अल्पाहार नाश्ता कब और क्या हो?

उत्तर : सबेरे आसन-व्यायाम करने के 15-20 मिनट बाद शरीर शांत हो जाने पर अल्पाहार करना चाहिए। अल्पाहार में मौसम के फल हों तो सबसे अच्छा है। फल भरपेट भी खाएँ तो दिक्कत पैदा नहीं करते, लेकिन अल्पाहार में पराँठे-पूड़ी जैसी चीजों को शामिल करना आपकी दिनचर्या को आलस्य भरा बनाता है। नाश्ते में तली-भुनी तैलीय चीजें कभी-कभार शौकिया तौर पर ही लें, अन्यथा हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि अल्पाहार को अल्प आहार के तौर पर हल्का ही लेना उचित है। वैसे शौचादि से निवृत्त होने के बाद और आसन-व्यायाम से 15-20 मिनट पहले सबेरे के समय एक गिलास पानी में एक-दो चम्मच शुद्ध शहद और एक छोटा नीबू निचोड़कर पीना भी अच्छी आदत है। इससे शरीर से विषाक्तता आसानी से बाहर निकलती है। धमनियों का लचीलापन बना रहता है और हृदयरोग की संभावना कम होती है। स्थूल शरीरवाले लोग सामान्य पानी की जगह गुनगुना पानी ले सकते हैं। दोपहर और रात के भोजन के मध्य भी अल्पाहार की कोई-न-कोई व्यवस्था रखनी चाहिए। सामान्य स्थितियों में हर तीन-साढ़े तीन घंटे के अंतर पर शरीर में कुछ-न-कुछ खाद्य-पदार्थ अवश्य पहुँचना चाहिए। बीमारी की कुछ स्थितियों में दो-दो घंटे के अंतर पर कुछ-न-कुछ खाते रहना उचित रहता है।

प्रश्न : भोजन कब और कैसा हो?

उत्तर : अल्पाहार के कम-से-कम तीन घंटे बाद भोजन करना उचित है। दोपहर का भोजन 11-12 बजे तक और रात का भोजन दिन डूबने से पहले हो जाए तो अच्छा है, अन्यथा 7-8 बजे तक कर ही लेना चाहिए। सोने से पहले माफिक पड़े तो ठंडे दूध में दो चम्मच शहद मिलाकर पिएँ। दुबले-पतले लोग विषम मात्रा में शहद और घी मिलाकर भी दूध ले सकते हैं। विषम मात्रा का अर्थ यह है कि यदि शहद एक चम्मच हो तो घी दो चम्मच अथवा शहद दो चम्मच हो तो घी एक चम्मच। रात के भोजन में किसी वजह से देरी हो जाए तो बेहतर है कि कुछ फल या केवल शहद मिला दूध पीकर सो जाएँ। याद रखिए, कम खाकर लोग

उतना बीमार नहीं पड़ते, जितना कि ज्यादा खाकर। यह भी याद रखें कि दोपहर के भोजन की तुलना में रात का भोजन हल्का होना चाहिए। भोजन में पकी हुई चीजों के अलावा विभिन्न प्रकार के फल-सलाद अवश्य शामिल करने चाहिए। शरीर को विटामिन की सही मात्रा कच्ची चीजों से ही प्राप्त होती है।

प्रश्न : शरीर में विटामिन-प्रोटीन वगैरह की पूर्ति के लिए बाजार में मिलनेवाले विभिन्न प्रकार के सप्लिमेंट कितने उचित हैं?

उत्तर : आहार-विहार दुरुस्त हो तो बाजार के सप्लिमेंट बेमानी हैं, लेकिन शरीर में यदि विटामिन-प्रोटीन या कुछ और तत्त्वों की कमी हो तो फौरी तौर पर बाजार के गुणवत्ता युक्त सप्लिमेंट से उनकी आपूर्ति करनी पड़ सकती है। चिकित्सक की सलाह जरूरी है, क्योंकि शरीर में विटामिन-प्रोटीन वगैरह की अतिरिक्त मात्रा भी बीमारी का कारण बन सकती है। बेहतर है कि प्राकृतिक रूप में प्राप्त फलों-सब्जियों वगैरह से शरीर के लिए जरूरी विभिन्न प्रकार के तत्त्वों की आपूर्ति की जाए। बहरहाल, शरीर रोगग्रस्त हो और पोषण पर्याप्त न मिल पा रहा हो तो ऐसी स्थिति में बाजार के सप्लिमेंट से दूरी बनाए रखना ठीक नहीं है।

प्रश्न : क्या एक स्वस्थ व्यक्ति को भी समय-समय पर चिकित्सकीय जाँच करानी चाहिए?

उत्तर : आज हम जैसे वातावरण में जी रहे हैं, उसे देखते हुए साल भर में कम-से-कम एक बार शरीर की जाँच करा लेना अच्छी बात है। कई बार ऊपर से व्यक्ति स्वस्थ दिखाई पड़ता है, पर भीतर से किसी रोग का शिकार भी हो सकता है। समय-समय पर होनेवाली जाँचों से ऐसी किसी स्थिति का पहले ही पता चल जाता है और सही समय पर चिकित्सा हो सकती है। शारीरिक जाँच जरूरी होते हुए भी अनावश्यक जाँचों से बचना भी जरूरी है, क्योंकि कुछ जाँचें शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकती हैं। चिकित्सक की सलाह पर ही जाँच कराएँ।

प्रश्न : एक आदर्श आहार-तालिका क्या हो?

उत्तर : एक आदर्श आहार-तालिका व्यक्ति की प्रकृति और जिस देशकाल में वह रहता है, उसके हिसाब से ही सुनिश्चित की जा सकती है। भारत के ही अलग-अलग इलाकों में आबोहवा की इतनी भिन्नता है कि हर कहीं के लिए एक जैसा आहार तय नहीं किया जा सकता। एक सामान्य भारतीय के लिए इतना ही कहा जा सकता है, सबेरे का पहला काम दाँतों की सफाई के बाद दो गिलास पानी पीने का होना चाहिए। पानी ताँबे के बरतन में रखा हुआ हो तो अति उत्तम। वैज्ञानिक प्रयोगों से साबित हुआ है कि ताँबे के बरतन में पानी रखा जाए तो 40-45 मिनट के भीतर कई तरह के रोगाणुओं का सफाया हो जाता है। ताँबे के और भी कई लाभ हैं। लेकिन ध्यान रहे, पानी के अलावा खाने-पीने की गीली चीजें या दही वगैरह ताँबे के बरतन में न रखें।

आसन-व्यायाम या प्रातः भ्रमण के लिए निकलने से पहले पानी में नीबू और शहद मिलाकर लें अथवा संतरा, मौसमी वगैरह का एक गिलास रस लें। सबेरे केवल फलों का रस लिया हो तो 10 बजे के आसपास दोपहर का संपूर्ण आहार लें। इसमें सलाद खाने के बाद 1 बड़ी कटोरी सब्जी, 2-3 चपाती अथवा एक कटोरा चावल, दही वगैरह ले सकते हैं। करीब दो-ढाई बजे फलों का नाश्ता लें। शाम 7 बजे तक रात का भोजन कर लें। इसमें आहार की मात्रा दोपहर से कम होनी चाहिए। दोपहर का भोजन 1200 कैलोरी वाला हो तो शाम को 400 कैलोरी काफी है। शाम को सब्जियों का सूप, चपाती वगैरह हो तो ठीक है, पर दही, चावल जैसी चीजें न खाएँ। रात का भोजन किसी कारणवश देर से हुआ हो तो सबेरे खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड़कर जरूर पिएँ। चाय-कॉफी जैसी चीजें कभी-कभार ली जा सकती हैं, पर इनका नियमित सेवन नुकसानदेह है। बिना दूध-चीनी वाली ग्रीन-टी का सेवन किया जा सकता है। चाहें तो इसमें शहद, कुछ बूँदें नीबू और चुटकी भर दालचीनी का चूर्ण मिला सकते हैं।

प्रश्न : उपवास स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है या नुकसानदेह?

उत्तर : कुछ स्थितियों में फायदेमंद और कुछ स्थितियों में नुकसानदेह। सही तरीके से किया जाए तो उपवास मात्र से कई रोगों को काबू में किया जा सकता है, पर असावधानी से किया गया उपवास सेहत का दुश्मन भी हो सकता है। उपवास का एक तरीका है, जिसे किसी प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र में जाकर अच्छी तरह सीखा जा सकता है। सामान्य ढंग यह है कि जिस दिन उपवास रखा जाए, उसके एक दिन पहले केवल फल और फलों के जूस पर रहें। उपवास तोड़ने वाले दिन भी ऐसा ही करना चाहिए। ऐसे उपवास से शरीर के विषैले तत्त्वों को बाहर निकलने में मदद मिलती है। एक-दो दिन से ज्यादा का उपवास किसी चिकित्सक की देखरेख में हो तो अच्छा है, या यदि आपका खुद का पूर्व अभ्यास है तो भी ठीक है। आजकल लोग, खासतौर से महिलाएँ विभिन्न पर्वों-तिथियों पर निर्जल उपवास रखती हैं। इसे सेहत के लिए ठीक नहीं कहा जा सकता। उपवास में पानी पीना जरूरी है, ताकि विजातीय द्रव्य शरीर से बाहर निकल सकें। कमजोर और बीमार लोगों को भी बगैर सलाह-मशविरे के उपवास नहीं रखना चाहिए।

प्रश्न : कुछ लोग पूरी तरह अपक्वाहार या कहें कच्चे फल-सब्जियों आदि की वकालत करते हैं। यह कितना उचित है?

उत्तर : उचित-अनुचित से ज्यादा महत्त्वपूर्ण सवाल संभव-असंभव का है। यह सही है कि प्रकृति ने सारे जीव-जंतुओं के लिए कच्चा आहार ही उपलब्ध कराया है। हम मनुष्यों ने बुद्धि का इस्तेमाल करके पकाने की कला ईजाद कर ली

और चीजों को स्वादिष्ट बनाने के फेर में भाँति-भाँति से उन्हें पकाते हैं। जाहिर है, इसे प्राकृतिक तो नहीं कहा जा सकता, पर देश-दुनिया के जिस माहौल में हम रह रहे हैं, उसमें कच्चा खाकर रह पाना भी आसान नहीं है। अलबत्ता, यदि चीजें जैविक तरीके से बगैर रासायनिक खादों और दवाओं के उगाई गई हों, तो अपक्वाहार निश्चित रूप से सेहत के लिए वरदान हो सकता है। एलोपैथी डॉक्टर पूरी तरह से अपक्वाहार अपनाने की मनाही करते हैं, तो उसका कारण यह है कि चिकित्सा-विज्ञान की पढ़ाई ही पके भोजन को आधार मानकर की जाती है। अधिकतर दवाएँ भी इसी हिसाब से बनी हैं। लेकिन यह आश्चर्यजनक सत्य है कि यदि आप हिम्मत करके साल-दो साल पूरी तरह अपक्वाहार पर रह जाएँ तो हो सकता है आपकी वे बीमारियाँ भी, जिन्हें डॉक्टरों ने असाध्य कह दिया हो, जादुई ढंग से ठीक हो जाएँ। मैं जब अपक्वाहार के बारे में ऐसा कह रहा हूँ तो मेरे पास इसका आधार यही है कि मैंने खुद करीब दस महीने तक अपक्वाहार करके आजमाया है।

रोगों की मार से हार रहे लोगों को यह सलाह दी जा सकती है कि वे एक बार किसी प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह लेकर अपक्वाहार आजमा सकते हैं। यह अवश्य ध्यान देने की बात है कि अपक्वाहार शुरू करने पर पहले कुछ महीने शरीर में भाँति-भाँति के उपद्रव दिखाई पड़ सकते हैं। इसकी वजह यह है कि हमारा शरीर आमतौर पर पके भोजन का आदी हो चुका होता है। लेकिन कुछ माह बाद शरीर कच्चे और अपने असली आहार के प्रति खुद को संतुलित करता है और फिर आप अपक्वाहार में आनंद और ऊर्जस्वित महसूस करने लगते हैं। धीरे-धीरे रोगों की छाया आपसे दूर होने लगती है।

बहरहाल, आज के समय में पूरी तरह अपक्वाहार भले न संभव हो, तो भी भोजन में कच्ची चीजें ज्यादा-से-ज्यादा शामिल करनी चाहिए, ताकि रोगों से रक्षा करनेवाले विटामिनों की यथोचित मात्रा मिलती रहे।

प्रश्न : सोशल मीडिया पर ज्यादा सक्रियता क्या सेहत के लिए नुकसानदेह है?

उत्तर : सोशल मीडिया के फायदे-नुकसान दोनों हैं। जहाँ यह हमें कई तरह से जागरूक बनाता है, वहीं इंटरनेट पर सोशल नेटवर्किंग साइटों का अत्यधिक इस्तेमाल न सिर्फ इसका लती बना देता है, बल्कि कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएँ भी पैदा कर सकता है। एक अनुसंधान के अनुसार फेसबुक जैसे सोशल साइटों का ज्यादा इस्तेमाल करने से आवेग पर नियंत्रण पाने की क्षमता में कमी आती है, जो व्यक्ति को मादक पदार्थों के सेवन की ओर भी अग्रसर कर सकता है।

अल्बानी विश्वविद्यालय की मनोविज्ञानी जुलिया होर्मेस ने 18 वर्ष से अधिक आयु के स्नातक के 292 विद्यार्थियों पर यह शोध किया और नशे की लत की संभावना पर मुख्यतः उनका मूल्यांकन किया। शोध में शामिल इन विद्यार्थियों में से 90 फीसदी फेसबुक पर सक्रिय थे और इंटरनेट पर बिताए गए कुल समय का एक-तिहाई सोशल साइटों पर व्यतीत करते थे। इन्हें 'सोशल साइट का इस्तेमाल करने की व्याधि' से ग्रस्त पाया।

वेबसाइट 'टाइम्सयूनियन डॉट कॉम' पर प्रसारित शोध में अनुसंधानकर्ता ने कहा, 'इस शोध में हिस्सा लेनेवाले लोग सोशल साइट के लती जैसे थे और जब उन्हें फेसबुक से दूर रखा गया और सोशल साइट का इस्तेमाल करने की अवधि के अंतर को बढ़ाया गया तो वे चिड़चिड़े हो उठे।' इसके अलावा शोध में हिस्सा लेनेवाले लोग अपने आवेग पर नियंत्रण पाने की समस्या से भी ग्रस्त पाए गए, जो मादक पदार्थों के सेवन को बढ़ा सकता है।

निष्कर्ष यही है कि सोशल मीडिया पर एक नपा-तुला वक्त बिताने में ही बुद्धिमानी है।

प्रश्न : स्मार्टफोन जैसी आधुनिक तकनीक का आजकल बच्चे भी खूब इस्तेमाल करने लगे हैं। क्या बच्चों की सेहत पर इसका कोई विपरीत प्रभाव पड़ता है?

उत्तर : स्मार्टफोन जैसी चीजों का सेहत पर प्रभाव एक विवादास्पद मसला है। कुछ शोधों के अनुसार स्मार्टफोन वगैरह से निकलनेवाले रेडिएशन से कैंसर जैसी बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है, लेकिन कुछ शोध इस बात को खारिज भी करते हैं। बहरहाल, इतना तय है कि जिन बच्चों के पास स्मार्टफोन होते हैं, वे दिन में औसतन 150 बार स्क्रीन पर अपनी निगाह टिकाते हैं। ऐसे में स्क्रीन से निकलनेवाला रेडिएशन उनके दिमाग में थकान पैदा करता है, स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करनेवाले बच्चों के स्वभाव में चिड़चिड़ापन आने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे बच्चों की आँखों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। यह सच है कि आधुनिक तकनीकी के उपकरणों से हम एकदम से बचे नहीं रह सकते, पर उनके अनावश्यक अंधाधुंध प्रयोग से तो बच ही सकते हैं। बच्चों को स्मार्टफोन वगैरह से जितना हो सके, दूर ही रखना उचित है।

प्रश्न : चाय और कॉफी के फायदे और नुकसान दोनों के बारे में सुनने-पढ़ने को मिलता है। सच क्या है?

उत्तर : एक अर्थ में कहें तो दोनों बातें कुछ हद तक सच हैं। चाय के कुछ फायदे हैं, तो कुछ नुकसान भी, पर नुकसान ज्यादा हैं। कंपनियाँ अपना मुनाफा बढ़ाने के उद्देश्य से चाय-कॉफी के फायदों का कुछ ज्यादा ही प्रचार करती हैं। एक अध्ययन के अनुसार फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त लोगों के लिए दिन में

तीन-चार कप चाय या कॉफी फायदेमंद हो सकती है। लेकिन याद रखिए, इसे आधार बनाकर चाय को दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाना उचित नहीं है। गरमागरम चाय पीने से कैंसर का खतरा बढ़ जाता है, प्रोस्टेट कैंसर का तो और भी। जो लोग ज्यादा चाय पीते हैं, वे अपने दाँतों का बढ़ता पीलापन भी देख चुके होंगे। आजकल चाय की दुकानों पर प्रायः प्लास्टिक के कपों में चाय दी जाती है। यह अकसर रिसाइकिल करके बनाई गई घटिया दरजे की प्लास्टिक होती है। गरम चाय से संयोग करके यह कई तरह के खतरे पैदा करती है। एक अध्ययन के अनुसार प्लास्टिक के कप में चाय पीने से नपुंसकता तक का अंदेशा बढ़ जाता है। भारत में जिस तरह से दूध में चाय उबाली जाती है, वह भी सेहत के लिए ठीक स्थिति नहीं है।

प्रश्न : ग्रीन-टी के काफी फायदे गिनाए जाते हैं, तो क्या यह भी झूठा प्रचार है?

उत्तर : सही ढंग से बनाई जाए तो ग्रीन-टी फायदेमंद है। ग्रीन-टी में मौजूद तत्त्व एल-थिनाइल तनाव घटाने में मददगार है। यह असमय के गंजेपन को रोकने में भी मददगार है। बेहतर है कि ग्रीन-टी को उबालने के बाद इसमें दूध-चीनी बिल्कुल न मिलाएँ। हाँ, यदि इसमें कुछ बूँदें नीबू और थोड़ा सा शहद मिलाकर सेवन किया जाए तो यह और गुणकारी हो जाती है। ग्रीन-टी में थोड़ी दालचीनी मिलाने से भी इसकी गुणवत्ता बढ़ जाती है।

प्रश्न : कई कंपनियाँ जड़ी-बूटियोंवाली चाय बेचती हैं। क्या यह फायदेमंद है?

उत्तर : हाँ, यदि जड़ी-बूटियों के उपयुक्त सम्मिश्रण वाली चाय का सेवन किया जाए तो इसके कई फायदे हैं। पारंपरिक भाषा में इसे 'काढ़ा' भी कहा जाता है। तुलसी, दालचीनी, ज्वरांकुश, अदरक, मुलहठी वगैरह मिलाकर बनाई गई यह चाय शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है, सर्दी-जुकाम से रक्षा करती है तथा शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करके स्फूर्तिमान बनाती है। इस तरह की आयुर्वेदिक चाय विभिन्न कंपनियाँ बनाकर बेचती हैं।

प्रश्न : रात में दही खाना क्या नुकसानदेह है?

उत्तर : आयुर्वेद के अनुसार रात में दही खाने से बचना चाहिए। असल में दही कफकारक होता है। रात में हम भोजन के बाद मेहनत वाले काम करने के बजाय कुछ देर बाद सो जाते हैं। ऐसे में दही की कफकारक प्रकृति उपद्रवी असर पैदा करती है। दिन में सूर्य के प्रभाव और श्रम की स्थिति में जो दही हमारी पाचन क्षमता बढ़ाता है, वही रात में नुकसानदेह बन जाता है। इसके अलावा फेफड़ों में संक्रमण हो, सर्दी-जुकाम की स्थिति हो, शरीर में कहीं सूजन हो तो भी दही के सेवन से बचना चाहिए।

प्रश्न : सुबह उठने के बाद पानी पीने की सलाह दी जाती है। क्या यह फायदेमंद है?

उत्तर : सबेरे बिस्तर छोड़ने के बाद खाली पेट लगभग एक लीटर पानी पीना कई दृष्टि से फायदेमंद है। इसे आयुर्वेद में उषःपान कहते हैं। अच्छा हो कि रात भर ताँबे के बरतन में रखा हुआ पानी उषःपान के लिए प्रयोग में लाएँ। कई प्रयोगों में सिद्ध हुआ है कि ताँबे के बरतन में पानी रखने से वह रोगाणुनाशक बन जाता है। सबेरे खाली पेट पानी पीने से शरीर के कई प्रकार के विजातीय द्रव्य आसानी से बाहर निकलते हैं। जिन लोगों को काला मोतिया, हृदयरोग, प्रोस्टेट वगैरह की परेशानी है, उन्हें चिकित्सकीय सलाह लेकर ही उषःपान करना चाहिए।

प्रश्न : आजकल छुरी-काँटे और चम्मच से खाने का चलन ज्यादा बढ़ गया है। कुछ लोग हाथ से भोजन करने को ज्यादा अच्छा बताते हैं। भोजन का सही तरीका क्या है?

उत्तर : कार्यालय आदि में काम करनेवाले लोगों के लिए हाथ धोने से बचने के लिए कई बार छुरी-काँटे या चम्मच से खाना सुविधाजनक होता है, परंतु सच्चाई यही है कि हाथ से खाना ही सही मायने में फायदेमंद है। हाथ से कौर या ग्रास बनाते समय भोजन के तापमान की सूचना शरीर को पहले ही मिल जाती है और आँतें भोजन को पचाने के लिए तैयार हो जाती हैं। इससे भोजन आसानी से पचता है। हाथ की त्वचा को भोजन के तापमान का अंदाज हो जाने से कौर मुँह में डालते समय जीभ के जलने का खतरा नहीं रहता। छुरी-काँटे या चम्मच से खाने पर भोजन के तापमान का ठीक अंदाजा नहीं हो पाता। इसके अलावा आयुर्वेद के अनुसार शरीर पाँच तत्त्वों से मिलकर बना है—धरती, आकाश, जल, वायु और अग्नि। यदि इन पाँचों तत्त्वों का शरीर में असंतुलन हो तो कई तरह के रोग होने लगते हैं। हाथ की उँगलियों के सहारे कौर बनाते समय जो मुद्रा बनती है, उससे पाँचों तत्त्वों का संतुलन बना रहता है और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद मिलती है।

प्रश्न : अध्ययन की आदत को सेहत के लिए अच्छा बताया जाता है। अध्ययन का सेहत से क्या संबंध है?

उत्तर : हाँ, यह सच है, लेकिन तब जबकि अच्छी चीजें पढ़ी जाएँ। 'अच्छी' का मतलब यह है कि जो भी चीजें आप पढ़ें वे आपमें सकारात्मक भाव पैदा करनेवाली और ज्ञान का स्तर बढ़ानेवाली होनी चाहिए। पढ़ने की आदत से तार्किक क्षमता और स्मरणशक्ति बढ़ती है। इसके अलावा रात में सोने से पहले टी.वी. आदि देखने के बजाय पढ़ने की आदत बनाई जाए, तो नींद अच्छी आती है। यहाँ तक कि अल्जाइमर जैसी बीमारी से भी बचाव होता है। कई शोधों में यह बात प्रमाणित हुई है कि पुस्तकालय या संग्रहालय में कुछ समय

बितानेवालों का स्वास्थ्य ऐसा न करने वालों की तुलना में बीस प्रतिशत बेहतर रहा। यह भी प्रमाणित हुआ है कि शौकिया तौर पर पुस्तकें पढ़ने की आदत वालों का स्वास्थ्य ऐसा न करनेवालों की तुलना में तैंतीस प्रतिशत ज्यादा बेहतर रहा। इन सबके अलावा पढ़ने का शौक रखनेवालों को तनाव की स्थितियाँ कम झेलनी पड़ती हैं, दिमाग ज्यादा जवाँ रहता है और मन की प्रसन्नता बनी रहती है।

प्रश्न : बढ़ती उम्र के साथ दिमागी क्षमता में भी क्या कमी आ जाती है?

उत्तर : आजकल की जीवनशैली में प्रायः देखा जाता है कि पचास वर्ष की उम्र पार करते-करते पचास फीसदी से ज्यादा लोग याददाश्त में कमी की शिकायत करते पाए जाते हैं। विज्ञान की भाषा में कहें तो मनुष्य की याददाश्त न्यूरोन या नर्वसेल के स्वस्थ रूप से कार्य करने पर निर्भर है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, मस्तिष्क और न्यूरोंस में बदलाव आते हैं। विभिन्न अध्ययनों के अनुसार युवावस्था या लगभग तीस वर्ष की अवस्था के बाद न्यूरोन नष्ट होना शुरू हो जाते हैं। हाँ, यदि जीवनशैली को ठीक रखा जाए तो न्यूरोन या नर्वसेल स्वस्थ रूप में सक्रिय रहते हैं और उम्र बढ़ने पर भी याददाश्त बनी रह सकती है।

याद रखने की बात है कि दवाइयों के पार्श्व प्रभाव, अवसाद, चिंता, अकेलापन, नशे की आदत वगैरह से याददाश्त पर सबसे ज्यादा बुरा प्रभाव पड़ता है। आधुनिक उपकरणों का अंधाधुंध इस्तेमाल भी याददाश्त पर खराब असर डालता है। एक अध्ययन के अनुसार आधुनिक तकनीकी की चीजों ने मनुष्य की याद रखने की क्षमता को दस प्रतिशत तक कम कर दिया है।

इस समस्या का समाधान यही है कि सबसे पहले हम अपने खान-पान पर ध्यान दें। ताजे फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज आहार में विशेष रूप में शामिल होने चाहिए। सेब, बादाम, अखरोट, पालक, अंगूर आदि फल और मेवे याददाश्त बनाए रखने में मदद करते हैं। नियमित योगासन-व्यायाम मस्तिष्क को क्षमतावान बनाता है। प्राणायाम और ध्यान को अपनी दिनचर्या में जरूर शामिल करना चाहिए। भरपूर नींद भी आवश्यक है।

प्रश्न : बेवजह पैर हिलाने की आदत को बड़े-बुजुर्ग बुरा मानते हैं। क्या सेहत से इसका कोई संबंध है?

उत्तर : हाँ, बेवजह पैर हिलाने की आदत का सेहत से गहरा रिश्ता है। बड़े-बुजुर्गों की सीख अब विज्ञान भी सही सिद्ध कर रहा है। अध्ययनों के अनुसार बेवजह पैर हिलाने की आदत से हार्ट अटैक का खतरा दोगुना बढ़ जाता है। बैठे-ठाले नाहक पैर हिलाते रहने से दिल की बीमारी बिन बुलाए मेहमान की तरह आपके गले पड़ सकती है। इस आदत को चिकित्सकीय भाषा में 'रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम', यानी आरएलएस नामक बीमारी की संज्ञा दी गई है। चिकित्सा-विज्ञानियों के

अनुसार पैर हिलाने की समस्या वास्तव में नींद कम आने की समस्या से सीधे तौर पर जुड़ी हुई है। आरएलएस से पीड़ित व्यक्ति नींद आने से पहले दो सौ से तीन सौ बार अपना पैर हिला चुका होता है। इससे ब्लडप्रेशर और हृदय की धड़कन बढ़ जाती है और यही दिल की बीमारी का एक बड़ा कारण बन जाता है। उम्र, वजन, नशा, ब्लडप्रेशर वगैरह के साथ जोड़कर देखने पर नाहक पैर हिलाना कई बार और भी खतरनाक हो सकता है।

बहरहाल, पैर हिलाने की आदत हो तो इसे नजरअंदाज न करें और जरूरत पड़े तो इससे निजात पाने के लिए चिकित्सकीय परामर्श भी लेने में संकोच न करें।

प्रश्न : प्लास्टिक के बरतन में खाना-पीना क्या नुकसानदेह है?

उत्तर : प्लास्टिक के बरतनों को सेहत के लिए सुरक्षित नहीं माना जा सकता। यदि पुनर्चक्रण की प्रक्रिया से प्लास्टिक बनाई गई हो तो और भी खतरनाक है। अध्ययनों के अनुसार गर्भवती महिलाएँ यदि प्लास्टिक की बोतल में पानी न पिएँ तो अच्छा है, क्योंकि इससे गर्भस्थ शिशु को आगे चलकर कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। अमेरिका की इलिनॉयस यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन में पाया है कि प्लास्टिक में मौजूद बाइस्फोनॉल-ए (बीपीए) नामक रसायन सेहत के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। इस रसायन से बच्चों में अस्थमा, किडनी और हृदय की बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

प्लास्टिक के बरतन इस्तेमाल भी करने पड़ें तो ध्यान रखना चाहिए कि वे बीपीए मुक्त हों और उच्च गुणवत्ता की प्लास्टिक से बने हों।

प्रश्न : ज्यादा देर तक बैठकर काम करना क्या नुकसानदेह होता है?

उत्तर : हाँ, ज्यादा देर तक बैठकर काम करने से सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। घंटों कुरसी पर बैठे रहने की आदत ठीक नहीं है। जिन्हें कुरसी पर बैठकर काम करने की मजबूरी हो, उन्हें भी हर दो घंटे के अंतर पर कम-से-कम पाँच-दस मिनट के लिए खड़े होकर चहलकदमी कर लेनी चाहिए। बीच-बीच में कुरसी पर बैठे-बैठे ही कुछ सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करके भी शरीर को हरकत दे सकते हैं। समय-समय पर शरीर को हरकत देना जरूरी है, अन्यथा बवासीर, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस जैसी अन्यान्य बीमारियाँ बड़े आराम से अपनी चपेट में ले सकती हैं। इतना ही नहीं, लगातार कई घंटों तक कुरसी पर बैठे रहने से आपकी उम्र भी घट सकती है। एक अध्ययन के अनुसार लगातार आठ घंटे तक ऑफिस या घर में कुरसी पर बैठे रहने से कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। असल में लगातार चार घंटे से ज्यादा बैठे रहने पर ही खतरे की शुरुआत हो जाती है। इसी तरह, आप बैठकर काम करते हों या खड़े होकर, पर ज्यादा लंबे समय तक लगातार काम करना भी सेहत के लिए अच्छा

नहीं कहा जा सकता। शरीर को समय-समय पर आराम की भी उतनी ही जरूरत है, जितनी काम की।

प्रश्न : असली शहद की पहचान कैसे करें?

उत्तर : काँच के एक गिलास में पानी भरें और एक चम्मच में शहद लेकर ऊपर से इसमें धीरे-धीरे तार की शक्ल में गिराएँ। असली शहद तार के रूप में ही गिलास की तली में कुंडली मारते हुए बैठेगा, जबकि नकली शहद पानी में घुलते हुए नीचे जाएगा। एक दिलचस्प तथ्य यह है कि असली शहद में मक्खी गिर जाए तो फँसती नहीं, पर नकली शहद में वह फँस जाती है। किसी प्लेट में शहद टपकाने पर वह साँप की कुंडली की तरह आकार लेता दिखाई देता है, जबकि नकली शहद प्लेट में गिरते ही फैल जाता है।

शहद के बारे में एक भ्रम यह है कि असली शहद सर्दी में भी नहीं जमता, जबकि तथ्य इसके विपरीत है। सर्दी के दिनों में शहद जमा हुआ दिखे तो उसे सिर्फ इस नाते नकली न समझें।

उत्तर :पाचन—जो द्रव्य आम को तो पचाता है, पर जठराग्नि को प्रदीप्त नहीं करता, उसको 'पाचन' कहते हैं, जैसे—नागकेशर।

दीपन—ऐसा द्रव्य जो जठराग्नि को तो प्रदीप्त करता है, किंतु आम को नहीं पचाता, उसे 'दीपन' कहते हैं, जैसे—सौंफ।

कई ऐसे भी द्रव्य होते हैं, जो 'दीपन' और 'पाचन' दोनों गुण रखते हैं, जैसे—चित्रक।

संशमन—जो द्रव्य वात, पित्त और कफादि दोषों का न शमन और न ही उन्हें प्रकुपित करे, लेकिन बढ़े हुए दोषों का शमन कर दे, उसे 'संशमन' कहते हैं, जैसे—गुर्च बेल (गिलोय)।

भेदन—जो द्रव्य पतला-गाढ़ा या पिंडाकार रूप में मल को भेदन करके अधोमार्ग से गिरा दे, उसे 'भेदन' कहते हैं। जैसे—कुटकी।

स्रंसन—जो द्रव्य अपक्व मल को बिना पकाए ही अधोमार्ग द्वारा देह से बाहर फेंक दे, उसे 'संरसन' कहते हैं, जैसे—अमलतास का गूदा।

अनुलोमन—ऐसा द्रव्य जो अपक्व मल को पकाकर अधोमार्ग द्वारा देह से बाहर निकाल दे, उसे 'अनुलोमन' कहते हैं, जैसे—हरड़।

विरेचन—पक्व अथवा अपक्व मल को पतला बनाकर अधोमार्ग से बाहर निकाल देनेवाले द्रव्य को 'विरेचन' कहते हैं, जैसे—त्रिवृत्ता, दंती, इंद्रायण मूल।

शोधक—देह में संचित मलों को अपने स्थान से हटाकर मुख या अधोमार्ग द्वारा निकाल देनेवाले द्रव्य को 'शोधक' कहते हैं, जैसे—देवदाली (बेंदाल) का फल।

वामक—जो द्रव्य कच्चे ही पित्त-कफ एवं अन्नादि को मुख से बाहर बलात् निकालकर फेंक दे, उसे 'वामक' कहते हैं, जैसे—मैनफल।

लेखन—जो द्रव्य शरीरस्थ धातु (रस-रक्तादि) और मल को सुखाकर उखाड़कर बाहर निकाल देता है, उसे 'लेखन' कहते हैं, जैसे—शहद, गरमजल, बच, जौ आदि।

छेदन—जो द्रव्य देह में चिपके हुए कफादि दोषों का बलात् उन्मूलन (उखाड़ना) करता है, उसको 'छेदन' कहते हैं, जैसे—सभी तरह के क्षार, काली मिर्च, शिलाजीत आदि।

विकाशी—शरीर में फैलकर ओज को सुखाकर जोड़ों के बंधन को ढीला करनेवाले द्रव्य को 'विकाशी' कहते हैं, जैसे—सुपारी और कोद्रव (कोदों) अन्न।

सूक्ष्म द्रव्य—शरीर के सूक्ष्म छिद्रों में जो द्रव्य प्रवेश कर जाए, उसे 'सूक्ष्म द्रव्य' कहते हैं, जैसे—सेंधा नमक, शहद, नीम और एरंड का तेल आदि।

व्यवायी-द्रव्य—जो द्रव्य अपक्वावस्था में ही संपूर्ण शरीर में फैल जाए, फिर पचने लगे उसको 'व्यवायी' कहते हैं, जैसे—अफीम और भाँग आदि।

शुक्रप्रवर्तक—शुक्र (वीर्य) को उत्पन्न और प्रवर्तन करनेवाले द्रव्यों को 'शुक्रप्रवर्तक' कहते हैं, जैसे—गो-दुग्ध, उड़द, भिलावे की गिरी, आँवला आदि।

बाजीकरण—पुरुष की रति-शक्ति में वृद्धि करनेवाले द्रव्य को 'बाजीकरण' कहते हैं, जैसे—नागबला, कोंच के बीज, असगंध आदि।

शुक्रल—जिस द्रव्य के सेवन से शुक्र की वृद्धि हो, उसको 'शुक्रल' कहते हैं, जैसे—असगंध, सफेद मूसली, मिश्री और शतावरी।

रसायन—वृद्धावस्था और व्याधियों के आक्रमण से शरीर की रक्षा करनेवाले द्रव्य को 'रसायन' कहते हैं। जैसे—गुर्च बेल (गिलोय), गूगल, रुद्रवंती, हरड़ आदि।

स्तंभन—जो द्रव्य रूक्ष, शीतल, कषाय और पाक में लघु गुण होने से वातवर्धक तथा स्तंभक गुण वाला हो, उसको 'स्तंभन' कहते हैं, जैसे—इद्रजौ और सोनापाठा।

ग्राही—दीपन एवं पाचन द्रव्य, जो अपने उष्ण गुण के कारण शरीर में रहनेवाले द्रव (जल) अंश को सुखा देता है, उसे 'ग्राही' कहते हैं। जैसे—शहद, गरमजल, बच, जौ आदि।

बलाचतुष्ट्य—खरेंटी, सहदेई, कंघी और गंगरेन को एक साथ मिलाकर 'बलाचतुष्ट्य' कहते हैं।

पंचवल्कल—आम, बड़, गूलर, पीपल, पाकड़—इन पंचक्षीर वृक्षों की छाल के मिश्रण को 'पंचवल्कल' कहते हैं।

चतुःसम—हरड़, लौंग, सेंधा नमक और अजवायन के मिश्रण को 'चतुःसम' कहते हैं।

तृणपंचमूल—कुश, कांस, सरकंडा, कोश (डाभ) और गन्ने के मल को एक साथ मिलाकर 'तृणपंचमूल' कहते हैं।

चातुर्बीज—मेथी, अजवायन, कालाजीरा तथा हालो के बीज को एक साथ मिलाकर 'चातुर्बीज' कहते हैं।

चतुरुष्ण—सोंठ, कालीमिर्च, पीपल और पीपलामूल को एक साथ मिलाकर 'चतुरुष्ण' कहते हैं।

चातुर्भद्र—सोंठ, अतीस, मोथा तथा गिलोय को एक साथ मिलाकर 'चातुर्भद्र' कहते हैं।

चतुर्जात—दालचीनी, तेजपात, इलायची और नागकेशर को एक साथ मिलाकर 'चतुर्जात' कहते हैं।

त्रिकुट—सोंठ, पीपल और काली मिर्च के समभाग मिश्रण को 'त्रिकुट' कहते हैं।

त्रिफला—आँवला, हरड़ और बहेड़ा के समभाग मिश्रण को 'त्रिफला' कहते हैं।

त्रिमद—एकत्र मिले हुए वायबिडंग, नागरमोथा और चित्रक को 'त्रिमद' कहते हैं।

त्रिकंटक—कटेली, धमासा और गोखरु को 'त्रिकंटक' कहते हैं।

त्रिजात—दालचीनी, तेजपात और इलायची को 'त्रिजात' कहते हैं।

त्रिलवण—सेंधा, काला और विड्नमक को एक साथ मिलाकर 'त्रिलवण' कहते हैं।

क्षारत्रय—यवक्षार, सज्जीखार और सुहागा के मिश्रण को 'क्षारत्रय' कहते हैं।

मधुत्रय—न्यूनाधिक मात्रा में एकत्र मिले हुए धृत, मधु तथा गुड़ को 'मधुत्रय' कहते हैं।

त्रिगंध—गंधक, हरिताल और मैनशिल को मिलाने पर 'त्रिगंध' बनता है।

स्निग्ध—स्नेहयुक्त (चिकना) और कोमलता उत्पन्न करनेवाला तथा बलवर्ण की वृद्धि करनेवाला द्रव्य 'स्निग्ध' कहलाता है।

उष्ण—शीत गुण के विपरीत अर्थात् प्यास, दाह, मूर्च्छा को उत्पन्न करनेवाला, विशेषतः घाव को पकानेवाला द्रव्य 'उष्ण' कहा जाता है।

शीतल—स्तंभक और ठंडा तथा सुखप्रद हो और प्यास, मूर्च्छा, दाह तथा स्वेद (पसीना) का शमन करें, ऐसा द्रव्य 'शीतल' कहा जाता है।

विदाही—जिस द्रव्य के सेवन से खट्टी-खट्टी डकारें आने लगें, प्यास लगे और हृदय में दाह हो तथा भोजन का परिपाक देर से हो, उसे 'विदाही' कहते हैं।

योगवाही—पच्यमानावस्था में सांसर्गिक गुण को ग्रहण कर लेनेवाले द्रव्य को 'योगवाही' कहते हैं, जैसे—शहद, घी, जल, तेल, पारद और लौह आदि धातु।

अभिष्यंदी—जो द्रव्य रसवाही स्रोतों को अवरुद्ध कर शरीर में गुरुता उत्पन्न करे, उसे 'अभिष्यंदी' कहते हैं, जैसे—दही।

प्रमाथी—अपनी शक्ति से रस-रक्तवाही स्रोतों के भीतर संचित दोष (विकार) को दूर करनेवाले द्रव्य को 'प्रमाथी' कहते हैं, जैसे—काली मिर्च और बच।

विष—व्यवायी, विकाशी, कफनाशक, मदकारक, आग्नेयगुण-विशिष्ट, जीवन नाशक और योगवाही गुणवाले द्रव्य को 'विष' कहते हैं, जैसे—बच्छनाग, संखिया, अफीम आदि।

मदकारी—तमोगुण प्रधान और बुद्धि का लोप करनेवाले द्रव्य को 'मदकारी' कहते हैं, जैसे—मद्य, ताड़ी प्रभृति।

अम्लपंचक—बिजौरा, संतरा, इमली, अम्लवेत और जंबीरी नीबू को मिलाकर 'अम्लपंचक' कहते हैं।

बृहत्पंचमूल—अरणी, श्योनाक, पाढ़ की छाल, बेल और गंभारी को 'बृहत्पंचमूल' कहते हैं।

लघुपंचकमूल—शालिपर्णी, पृश्निपर्णी, छोटी कटेली, बड़ी कटेली और गोखरु को 'लघुपंचकमूल' कहा जाता है।

पंचपल्लव—आम, कैथ, बिजौरा, बेल और जामुन के पत्तों को एक साथ मिलाने पर 'पंचपल्लव' कहते हैं।

मित्रपंचक—गुड़, घी, घुघची, सुहागा और गूगल को मिलाकर 'मित्रपंचक' कहते हैं।

पंचकोल—पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रक, नागर (सोंठ) को मिलाकर 'पंचकोल' कहते हैं।

पंचगव्य—गाय के दूध, दही, घृत, गोबर और मूत्र को मिलाकर 'पंचगव्य' कहते हैं।

पंचलवण—सेंधा नमक, काला, विड्, सोंचल और समुद्र लवण को मिलाकर 'पंचलवण' कहते हैं।

पंचक्षार—तिल क्षार, पलाश क्षार, अपामार्ग क्षार, यवक्षार और सज्जी क्षार को 'पंचक्षार' कहते हैं।

पंचसुगंधि—शीतल चीनी, सुपारी, लौंग, जावित्री और जायफल को 'पंचसुगंधि' कहा जाता है।

षड्षण—पंचकोल में काली मिर्च मिला देने से 'षड्षण' बनता है।

सप्तधातु—सुवर्ण, चाँदी, ताम्र, बंग, यशद, शीशा और लोहा को 'सप्तधातु' कहा जाता है।

सप्त उपधातु—सुवर्णमाक्षिक, रौप्यमाक्षिक, नीलाथोथा, मुरदाशंख, खर्पर, सिंदूर और मंडूर को 'सप्त उपधातु' कहते हैं।

सप्त सुगंधि—अगर, शीतल, मिर्च, लोबान, लौंग, कपूर, केशर और चतुर्जात को मिलाकर 'सप्त सुगंधि' कहा जाता है।

सप्त उपरत्न—वैक्रांत, राजवर्त, पिरोजा, शुक्ति, शंख, सूर्यकांत और चंद्रकांत को 'सप्त उपरत्न' कहते हैं।

अष्टवर्ग—मेदा, महामेदा, काकोली, क्षीरकाकोली, जीवक, ऋषभक, ऋद्धि और वृद्धि मिलाकर 'अष्टवर्ग' कहलाता है।

मूत्राष्टक—गाय, भैंस, बकरी, भेड़, ऊटनी, गधी, घोड़ी और हथिनी के मूत्र को 'मूत्राष्टक' कहते हैं।

क्षाराष्टक—अपामार्ग, आक, इमली, तिल, ढाक, थूहर और जौ के पंचांग के क्षार तथा सज्जीक्षार 'क्षाराष्टक' कहे जाते हैं।

नवरत्न—हीरा, मोती, पन्ना, प्रवाल, लहसुनियाँ, गोमेदमणि, माणिक्य, नीलम और पुखराज—ये 'नवरत्न' कहलाते हैं।

नव उपविष—थूहर, आक, कलिहारी, चिरभिटी (गुंजा), जमालगोटा, कनेर, धतूरा और अफीम—ये नव 'उपविष' कहलाते हैं।

दशमूल—लघुपंचमूल और वृहद् पंचमूल को मिलाकर 'दशमूल' कहा जाता है।

कज्जली—पारद को गंधक के साथ अथवा पहले पारद में सुवर्णादि धातुओं का सूक्ष्म चूर्ण या बर्क मिलाने के बाद इसे गंधक के साथ खरल में पीसने से जो काजल जैसे काले रंग का पदार्थ बनता है, उसे 'कज्जली' कहते हैं।

पिष्टी—लगभग 2 ग्राम गंधक और लगभग 12 ग्राम शुद्ध पारद को लेकर खरल में डालकर तेज धूप में घोंटें। घोंटते-घोंटते चूर्ण के चिकना (कज्जली) हो जाने पर उसे 'पिष्टी' कहा जाता है।

❑

बीमारियों की पहचान का आयुर्वेदिक विज्ञान

क्या आपने कभी ध्यान दिया कि साल में एकाध बार होली जैसे मौकों पर भाँग पीने की बेवकूफी के पीछे हमारे बुजुर्गों की एक बुद्धिमत्तापूर्ण सोच रही है? क्या आप जानते हैं कि शरद पूर्णिमा की खीर सिर्फ आस्था का विषय नहीं है, क्या आपने कभी सोचा कि पहली बरसात के समय हमारे गाँवों में पकौड़े जैसी चीजें बनाना सिर्फ शौकिया या स्वाद के लिए ही नहीं रहा है? इसी तरह हमारे यहाँ प्रसूता को शुरु में कुछ दिनों तक जीभर कर घी के लड्डू और मेवे खिलाना, तेल की मालिश करना तथा बंद कमरे में रखना जरूरी माना गया है, तो विवाह के पूर्व कई दिनों तक दूल्हा-दुल्हन को हल्दी, बेसन, चंदन और तेल मिश्रित उबटन लगाने की भी परंपरा रही है।

हमारे समाज में ऐसी और भी तमाम परंपराएँ हैं, जो वास्तव में स्वास्थ्य-विज्ञान की एक गहरी समझ के तहत शुरु हुई थीं, पर आज हमने उन्हें सिर्फ परंपरा, आस्था और अंधश्रद्धा का विषय बनाकर विकृत कर दिया है। विकृतियाँ भी ऐसी कि कुछ इनी-गिनी परंपराएँ ही काम की रह गई हैं; अन्यथा ज्यादातर का पालन करके हम स्वास्थ्य के बजाय रोगों को ही आमंत्रण देते हैं। उदाहरण के लिए धर्म-आस्था के तौर पर किए जानेवाले उपवासों की लंबी परंपरा के पीछे स्वास्थ्य-रक्षा की एक सुचिंतित व्यवस्था रही है, पर आज इनके पीछे का विज्ञान हम भूल गए हैं तो अविचारित तौर पर सिर्फ धर्म के नाम पर किए जानेवाले ज्यादातर उपवास सेहत के लिए नुकसानदेह बन गए हैं। आयुर्वेद में मना की गई निर्जल और पूर्ण उपवास जैसी चीजें आस्थाजन्य नासमझी की ही देन हैं।

असल में भारतीय जीवनशैली में इस प्रकार की आहार-विहार से जुड़ी पुरानी परंपराओं का मुख्य निर्देशक तत्त्व रहा है—आयुर्वेद का त्रिदोष सिद्धांत। इस त्रिदोष सिद्धांत के ही आधार पर व्रत-उपवास और विभिन्न तरह के मांगलिक अवसरों पर आहार-विहार की ऐसी व्यवस्थाएँ निर्धारित की गईं, ताकि सामान्य दिनचर्या से अलग हटकर समय-समय पर शरीर शोधन हो जाए और जनसामान्य के स्वास्थ्य की रक्षा हो सके। जब तक इस सिद्धांत की मूल समझ हमारे समाज में रही और जीवनशैली इसके अनुसार चली, तब तक हृदयाघात, कैंसर, मधुमेह, अस्थमा जैसी वर्तमान में आम हो चुकी बीमारियों के विरले ही उदाहरण मिलते हैं। आज हर तरफ चिंता व्यक्त की जाती है कि देश में चिकित्सा सेवाओं की कमी है, जबकि ज्यादा जरुरत इस बात की है कि कैसे

हमारी जीवनशैली में सुधार हो, ताकि रोगों का आक्रमण ही न होने पाए। वास्तव में आयुर्वेद के त्रिदोष सिद्धांत के प्रति आज भी जागरूकता पैदा हो तो अस्सी से नब्बे फीसदी बीमारियाँ बड़ी आसानी से काबू में आ जाएँ और चिकित्सा व्यवस्था पर खर्च हो रहे हजारों करोड़ रुपयों का एक बड़ा हिस्सा जनकल्याण के दूसरे कामों के लिए बचाया जा सके।

त्रिदोष सिद्धांत धीरे-धीरे अलोकप्रिय होता गया तो इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि इसे जनसामान्य की दृष्टि से जटिल बना दिया गया। जटिलता का ही परिणाम है कि आज तमाम वैद्यों तक को इस सिद्धांत की गहरी समझ नहीं रह गई है और वे बगैर विशेष परीक्षा किए, सिर्फ रोगों के नाम के हिसाब से नुस्खे बता देते हैं। कलाई की एक खास नाड़ी पर तीन उँगलियों के स्पर्श का जादू वर्तमान के साथ-साथ भविष्य की भी तमाम संभावित व्याधियों की सटीक व्याख्या करने में सक्षम है, लेकिन दुर्भाग्य कि त्रिदोष सिद्धांत पर आधारित नाड़ी-विज्ञान के माहिर अब इस देश में इने-गिने ही बचे हैं। वैसे ठीक से प्रस्तुत किया जाए तो त्रिदोष सिद्धांत को समझना आम आदमी के लिए भी कोई बहुत कठिन नहीं है। इसके अलावा यह दिलचस्प भी इतना है कि इसके गणितीय रूप में भी कहानी सा आनंद आए।

आयुर्वेद का त्रिदोष सिद्धांत प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवनशैली की एक गहरी वैज्ञानिक समझ पर टिका है। भारतीय जीवन-दर्शन और पदार्थ विज्ञान के अनुसार समस्त भौतिक संसार और हमारा स्थूल शरीर पंच महाभूतों से मिलकर बना है, जिन्हें हम आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी के नाम से जानते हैं। ये ही पंचभूत हमारे शरीर में भौतिक और मानसिक क्रियाओं को संचालित करने के लिए वात, पित्त और कफ के रूप में त्रिदोषों का रूप ग्रहण कर लेते हैं। ये त्रिदोष संतुलन में हों तो शरीर स्वस्थ रहता है और इनमें असंतुलन की स्थिति आ जाए तो स्वास्थ्य की दिक्कतें खड़ी होने लगती हैं। अर्थ यह है कि त्रिदोषों का समीकरण संतुलित रहे, यह ध्यान में रखकर हमारा आहार-विहार हो, तो हम स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

अब बात यह आती है कि त्रिदोष काम कैसे करते हैं और इनको संतुलित बनाए रखनेवाला आहार-विहार कैसे अपनाया जा सकता है? यहाँ यह जानना रोचक होगा कि ये त्रिदोष जिन पंचभूतों का रूपांतरण हैं, वास्तव में एक जीवित शरीर में उन्हीं का गुण भी प्रदर्शित करते हैं। जैसे कि वात आकाश और वायु से मिलकर बना है तो इसके प्रभाव भी आकाश और वायुवाले ही हैं। पित्त अग्नि से बना है तो इसके गुण भी अग्नि जैसे हैं। कफ की उत्पत्ति जल और पृथ्वी से हुई है तो कफ प्रकृति के गुण जल और पृथ्वी के गुणों से साम्य रखते हैं। ये पाँचों तत्त्व ऊर्जा के विविध रूप हैं, जो संगठन, पुनर्संगठन और परिवर्तन की एक

निरंतर प्रक्रिया से गुजरते रहते हैं। असल में आयुर्वेद का यह सिद्धांत प्रकृति की विभिन्न शक्तियों के बीच सामंजस्य स्थापित करने के एक दृढ आधार पर खड़ा है। यहीं से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि संसार के हर व्यक्ति की मूल प्रकृति का ताना-बाना इन्हीं त्रिदोषों द्वारा निर्धारित होता है। कोई वात-प्रधान, कोई पित्त-प्रधान और कोई कफ-प्रधान व्यक्तित्व का होता है। कुछ लोग मिश्रित दोषों की प्रधानतावाले भी हो सकते हैं। यदि अपनी प्रकृति की पहचान करते हुए आहार-विहार की कुछ सावधानियाँ बरत ली जाएँ तो आसानी से स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है।

त्रिदोषों को थोड़ा और विस्तार से देखें तो हमें पता चलेगा कि शरीर की अधिकतर बीमारियाँ वात असंतुलन के कारण पैदा होती हैं; बल्कि वात असंतुलन के बगैर पित्त और कफ भी असंतुलित नहीं हो सकते। जिस तरह से वायु के कारण बाहरी जगत् में संचार संभव होता है, कुछ उसी तरह से वात के कारण ही शरीर के भीतर समस्त स्थूल व सूक्ष्म तत्त्वों-पदार्थों की संचार व्यवस्था भी संभव होती है। वायु की तरह ही वात का भी एक प्रमुख लक्षण है—गति। शरीर की सभी गतियों का संचालक वात ही है। शरीर के किसी अंग की गति में अवरोध हो तो समझना चाहिए कि वात असंतुलित हो रहा है। मसलन, हृदय का काम है रक्त संचार बनाए रखने के लिए धड़कते रहना। यदि हृदय की धड़कन में गड़बड़ी आ जाए तो इसका अर्थ है कि वात बढ़ रहा है। यदि कोई व्यक्ति चाहकर भी शांत नहीं रह सकता तो समझिए कि वह वात असंतुलन का शिकार है। जिसे अपनी ऊर्जा पर नियंत्रण नहीं है, वह वात रोगी होगा ही। इसी तरह शरीर की गतियों से संबंधित लकवा, पार्किंसन, अकड़न जैसे रोग बढ़े हुए वात के ही परिणाम हैं। विभिन्न अंगों में भाँति-भाँति के दर्द भी प्रायः वात के कारण होते हैं। यहाँ यह जानना दिलचस्प होगा कि हमारे शरीर में हमारा मन सबसे गतिशील है, इसलिए वात का संबंध भी मन से विशेष रूप से है। यही कारण है कि सभी तरह की मानसिक व्याधियों में बिगड़े हुए वात का हाथ भी कुछ-न-कुछ जरूर दिखाई देता है। संतुलित वात प्रकृति का व्यक्ति यदि अपनी क्षमता पहचानकर काम करे तो वह अच्छा कलाकार, साहित्यकार वगैरह बन सकता है। ऐसा व्यक्ति मन की शक्ति अर्थात् कल्पनाशीलता के इस्तेमाल से किए जानेवाले अनेक कामों में अपनी प्रतिभा प्रमाणित कर सकता है।

वायु की तरह ही वात का एक और लक्षण है—सूखापन। मलाशय, बड़ी आँत वात के मुख्य स्थान हैं। यहाँ बढ़े हुए वात का प्रभाव मल के सूख जाने, कड़े हो जाने या कब्ज के रूप में दिखता है। दुबले, पतले, सूखकर सिकुड़े हुए लोग साक्षात् वात रोगी होते हैं। होंठ, त्वचा और एड़ियाँ फटना वात असंतुलन के ही लक्षण हैं। नसों में खुश्की हो तो हृदय को ज्यादा ताकत लगानी पड़ती है।

इसीलिए ब्लडप्रेशर की बीमारी असंतुलित वात का परिणाम है। नसों में खुश्की हो तो ही कोलेस्ट्रॉल भी जमा होता है और हृदय रोग का कारण बनता है।

वायु और आकाश दोनों की प्रकृति ठंडी है, इसलिए वात-प्रधान व्यक्ति ठंड बढ़ने के साथ ज्यादा दिक्कत महसूस करते हैं। ठंड बढ़ने से वात बढ़ता है, इसीलिए वात-प्रधान लोगों की त्वचा, एडियाँ, होंठ सर्दी के दिनों में ज्यादा फटते हैं। आधुनिक जीवनशैली में यह ध्यान रखनेवाली बात है कि फ्रिज में रखी चीजें सुरक्षित जरूर रहती हैं, पर उनका प्रभाव वातकारी हो जाता है और सावधानी से प्रयोग न की जाएँ तो वात-प्रकोप का कारण भी बनती हैं।

वायु का एक और लक्षण है—घुसपैठ करना। आकाश या कहें खाली जगह पाते ही पहली घुसपैठ वायु की ही होती है। इसी तरह शरीर में भी खाली स्थान पाते ही वात की घुसपैठ हो जाती है। माथे पर पल्लू और सिर पर पगड़ी की परंपरा इसीलिए थी कि गरमी के दिनों में कान ढका हो तो लू लगने की संभावना कम हो जाती है। सोने से पूर्व नाक में गाय का घी डालने की हमारे पुरखों की सीख भी वात-संतुलन की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण है। यह भी ध्यान रखनेवाली बात है कि नाक में गाय का घी डालने से नींद अच्छी आती है और मस्तिष्क की क्षमता बेहतर बनी रहती है।

यह तथ्य प्रायः सब जानते ही हैं कि जब भी किसी वस्तु की स्थिति में परिवर्तन किया जाता है तो सबसे पहले वहाँ आकाश या खाली जगह पैदा होती है और वायु को प्रवेश का मौका मिलता है। इसी तरह शरीर के भीतर चल रही सूक्ष्म गतिविधियों में भी जब बड़े परिवर्तन होते हैं तो वात-प्रकोप की आशंका प्रबल हो जाती है। सर्दी के दिनों में हम देखते हैं कि मूत्र-त्याग या शौच के बाद अकसर कँपकँपी होने लगती है, तो यह अचानक बढ़े वात की ही वजह से होता है। इसीलिए आयुर्वेद की हिदायत है कि उठने-बैठने, श्रम के काम करने, तेज दौड़ने या भोजन के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए। जरूरी हो तो पानी गरम करके पिएँ। पेशाब के तुरंत बाद नहीं, बल्कि पहले ही पानी पी लें या कुछ देर बाद पिएँ। प्यास लगी हो और नहाने की भी जल्दी हो, तो पानी पीकर नहाएँ, नहाकर तुरंत पानी न पिएँ। महिलाएँ रसोई से निकलते ही पानी न पिएँ। कुछ देर रुककर पिएँ या खाना बनाते समय ही पी लें। धूप में घूमते समय भले ही घूँट -घूँट कर पानी पी लें, पर धूप से छाया में आने के बाद तुरंत पानी न पिएँ। ऐसे ही किसी दुर्घटना के तुरंत बाद ठंडा पानी न पिलाएँ, जरूरी हो तो गरम पानी दें।

इसी तरह विवाह जीवन का बहुत बड़ा परिवर्तन है। मानसिक और शारीरिक दोनों स्तर पर। इसीलिए विवाह के बाद माह-दो माह तक आइसक्रीम, शीतल पेय वगैरह अति ठंडी चीजों से दूल्हा-दुल्हन बचे रहें तो नपुंसकता

और शीघ्रपतन जैसे कई रोगों की आशंका कम रहेगी। यह भी समझ लें कि आइसक्रीम खाना हो तो भोजन से पहले खाएँ, बाद में नहीं। स्त्री के जीवन में माँ बनना भी एक बड़ा परिवर्तन है। प्रसव के बाद वात-प्रकोप की संभावना प्रबल होती है, इसीलिए प्रसूता स्त्री को बंद कमरे में रखने, तेल मालिश करने, घी के लड्डू खिलाने और गरम पानी पिलाने की परिपाटी रही है, ताकि वात की वजह से शरीर में शुष्कता न बढ़ने पाए और चिकनाई बनी रहे। यह जीवनशैली ही थी कि पहले की स्त्रियाँ दस बच्चे जनने के बाद भी सशक्त बनी रहती थीं, जबकि आज की स्त्रियाँ एक-दो बच्चों के बाद ही अशक्त हो जाती हैं।

पहली बरसात में घी-तेल के पकौड़े खाने की परिपाटी भी दरअसल मौसम के अचानक परिवर्तन से होनेवाले वात प्रकोप से बचने का कारगर उपाय थी। वास्तव में वात-असंतुलन के शिकार लोग ही मौसम बदलने के साथ होनेवाली संक्रामक बीमारियों (वायरल इंफेक्शन वगैरह) की चपेट में आसानी से आते हैं। इसीलिए ऐसे समय में घी-तेल की चीजें वात-असंतुलन से बचाकर संक्रमण की स्थितियों से बचाती हैं।

संक्षेप में कहें तो वात चूँकि आकाश और वायु से मिलकर बना है, इसलिए यह गतिशील, हल्का, पतला, शुष्क, रुक्ष और सर्वव्यापी होता है। वात-प्रधान व्यक्तित्ववाले लोग फटाफट काम निबटानेवाले, किसी हद तक जल्दबाज और चंचल होते हैं। वे फैसले लेने में ज्यादा समय नहीं लगाते, पर जल्दी ही चिंता, डर और चिड़चिड़ाहट के भी शिकार हो जाते हैं। इस व्यक्तित्ववाले लोग यदि आलस्य, उपवास, अधिक मेहनत, अधिक ठंडी, अधिक रतजगेपन, अधिक सहवास आदि से यथासंभव बचकर संतुलित दिनचर्या अपनाएँ तो मजे में रहेंगे।

अब पित्त की बात करें तो देखेंगे कि यह हमारे शरीर में भूख, प्यास, देखने की क्षमता, हाजमा, शरीर का ताप बनाए रखने, त्वचा की कांति-कोमलता, बुद्धिमत्ता व कामावेग आदि के लिए उत्तरदायी है। चूँकि यह अग्नि से बना है तो इसके गुण भी अग्नि जैसे ही हैं। अग्नि का प्रधान गुण है गरमी, जलन। अतः शरीर में कहीं भी गरमी और जलन महसूस हो तो समझना चाहिए कि पित्त बढ़ा हुआ है। आँखों, हथेली, तलवे, पेशाब वगैरह में जलन का अर्थ है पित्त का प्रकुपित होना। प्रदर, प्रमेह, एसिडिटी, अल्सर भी बढ़े पित्त के ही परिणाम हैं। पित्त-असंतुलन का असर लीवर में पहुँचे तो पीलिया हो जाता है। गुरदे, गर्भाशय में पहुँचे तो ये अंग बेकार हो जाते हैं। बढ़े पित्त का असर खून तक पहुँचता है तो भाँति-भाँति के चर्मरोग होते हैं। इसीलिए शरीर में खुजली वगैरह हो तो अपनी दिनचर्या के प्रति सावधान हो जाना चाहिए।

इसी तरह आग की लाली और पीलापन पित्त प्रकृति में भी दिखते हैं। मतलब यह कि पेशाब में, पसीने में या शरीर में कहीं भी ज्यादा पीलापन हो, शरीर में

कहीं भी लाली आ जाए तो पित्त-असंतुलन समझना चाहिए। पीलिया पित्तज रोग ही है। जो लोग बड़ी जल्दी गुस्से से लाल-पीले हो उठते हैं, वे बढ़े पित्तवाले लोग ही होते हैं। जैसे गरमी बढ़ने पर चीजें सड़ने लगती हैं और दुर्गंध उठती है, वैसे ही पसीने, साँस, डकार, अपानवायु की ज्यादा बदबू बढ़े तो पित्त का द्योतक है। कैंसर जैसे रोग पित्त बढ़ने के कारण ही होते हैं। शोक, भय, क्रोध और ईर्ष्या जैसी भावनाओं को काबू में रखना चाहिए। पित्त बढ़ाने वाले ये विशेष कारण हैं। सामान्य व्यक्ति भी जानता है कि शोक में चेहरे का रंग उड़ जाता है, भय के कारण पीला पड़ जाता है और क्रोध में लाल हो जाता है। ईर्ष्या तो साक्षात् जलन का ही मानसिक रुप है। जैसे वात का संबंध मन से है, वैसे ही पित्त का संबंध बुद्धि से है। कल्पना-शक्ति मन में होती है, तो विश्लेषण की क्षमता बुद्धि में होती है। इसीलिए पित्त-प्रधान व्यक्ति अच्छे वैज्ञानिक, इंजीनियर, वकील, डॉक्टर आदि बन सकते हैं। यही पित्त ज्यादा असंतुलन में आ जाए तो आदमी पागल भी हो सकता है। तीव्र क्रोध भी एक तरह से क्षणिक पागलपन ही है। पित्त का मुख्य स्थान पक्वाशय है, इसलिए शरीर में पित्त शांत करने के लिए आवश्यकतानुसार हल्का जुलाब भी दिया जा सकता है। युवाओं को पित्त संतुलित रखने के लिए तैराकी जैसे व्यायाम करने चाहिए। पहाड़ों की सैर, झील के किनारे चहलकदमी करना, चने का फूटा खाना आदि पित्त शांत करने में सहायक हैं। हमारे यहाँ शरद ऋतु में खीर खाने की परंपरा पित्त संतुलन का ही एक सामूहिक आयोजन है, जिसका मर्म अब लोग भूल गए हैं। पित्त संतुलित हो तो मलेरिया, टायफायड, टी.बी. जैसे रोगों का आक्रमण आसानी से नहीं हो सकता। पित्त प्रकृतिवालों को मीठे, कटु, कसैले व ठंडे पदार्थ अनुकूल पड़ते हैं। चंदन, चिकनी मिट्टी आदि ठंडी चीजों का अनुलेप, शीतल जल से स्नान, तेल मालिश वगैरह पित्तवाले लोगों के लिए विशेष लाभप्रद हैं।

पित्त प्रकृतिवाले लोग गरमी के प्रति असहिष्णु होते हैं, त्वचा कोमल-कांतिमान होती है, भूख-प्यास ज्यादा सताती है, बाल गिरने और सफेद होने की ज्यादा संभावना रहती है और उनमें प्रायः सहनशीलता व धैर्य की कमी होती है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए पित्त प्रकृति के लोग अपनी दिनचर्या बनाएँ तो अच्छा स्वास्थ्य हासिल कर सकते हैं।

कफ का विश्लेषण करें तो हम पाएँगे कि जैसे यह पृथ्वी और जल के संयोग से बना है, वैसे ही इसके गुण भी इन्हीं तत्त्वों से मिलते हैं। कफ ठोस, भारी, मृदु, चिकना और ठंडा होता है। हमारे शरीर में दृढता का आधार कफ ही है। कफ के कारण ही हमारे शरीर में मजबूती, स्निग्धता और स्वभाव में सहनशीलता, धैर्य, क्षमाशीलता आदि गुण पैदा होते हैं। कफ-प्रधान प्रवृत्तिवाले लोग सुगठित और सुदृढ़ शरीरवाले होते हैं, इसलिए अन्य प्रकृतिवालों की तुलना में ज्यादा

स्वस्थ होते हैं। हल्की-फुल्की लापरवाही उनका कुछ नहीं बिगाड़ पाती। कफ प्रकृतिवाले लोग प्रायः मस्त तबीयत के लोग होते हैं और कम बीमार पड़ते हैं। वे कोई भी काम आराम से करना चाहते हैं और प्रायः आलस्य उन पर जल्दी हावी होता है। वास्तव में आलस्य कफ प्रवृत्तिवालों का सबसे बड़ा दुश्मन है। आलस्य की प्रवृत्ति कफ असंतुलन का कारण बनती है। ज्यादा मीठा खाने, नमकीन, क्षारीय, तैलीय और पचने में गरिष्ठ भोजन भी कफ वृद्धि के कारण हैं।

उपर्युक्त आधार पर देखें तो यदि तंद्रा और निद्रा ज्यादा सताए, शरीर में ठंड की लहरें आएँ, स्वाद मीठा हो जाए, मितली की प्रवृत्ति और गले में खराश हो, शरीर में भारीपन लगे, थकान ज्यादा हो, मल-मूत्र व आँखों में सफेदी आए तो समझना चाहिए कि कफ में असंतुलन पैदा हो गया है। कफ प्रकृति के लिए गरम, तीखा, कड़वा और रुक्ष आहार अनुकूल पड़ता है। ऐसे लोगों को व्यायामशील और सक्रिय बने रहना चाहिए। दिन में सोने की आदत से भी बचना चाहिए। कभी-कभी कुंजल क्रिया करने से कफ और पित्त दोनों की शांति होती है। इसे किसी भी योग के जानकार से सीखा जा सकता है।

यह त्रिदोष सिद्धांत का संक्षिप्त वर्णन है। इन तीनों प्रकृतियों का स्वभाव दिलचस्प तरीके से एक साथ समझने के लिए एक उदाहरण ले सकते हैं। मान लीजिए कि चोरी की कोई छोटी-मोटी घटना हो जाए, तो वात प्रकृतिवाला व्यक्ति जल्दी भयग्रस्त होगा और प्रतिक्रिया कुछ ऐसी होगी, "अरे बाप रे! ये क्या हो गया! अब क्या होगा...!" पित्त स्वभाववाला व्यक्ति गुस्से से लाल-पीला हो उठेगा। अधैर्य प्रकृति के कारण उसकी प्रतिक्रिया होगी, "जिसने चोरी की उसकी ऐसी की तैसी! खबरदार, मैं छोड़ूँगा नहीं उसे!" मस्ती और शांति से रहनेवाले कफ प्रकृतिवाले व्यक्ति की प्रतिक्रिया होगी, "ओफ्फ... खैर, जाने भी दो। जो हुआ सो हुआ।"

इसी तरह समय, मौसम, वातावरण और अवस्था भी त्रिदोषों को प्रभावित करते हैं। उदाहरणार्थ, सबेरे के समय कफ, दोपहर और आधी रात को पित्त तथा शाम को वात का प्रभाव प्रबल रहता है। शीत व बसंत में कफ, ग्रीष्म व पतझड़ के कुछ समय तक पित्त तथा वर्षा ऋतु में वात प्रबल होता है। जंगल में वात, रेगिस्तान में वात-पित्त, पर्वतीय क्षेत्रों में वात-कफ, खाड़ी क्षेत्र में कफ-पित्त और मैदानों में त्रिदोषों का सम प्रभाव रहता है। इसी तरह बचपन में कफ, जवानी के दिनों में पित्त तथा बुढ़ापे में वात का प्रभाव अधिक होता है। बच्चों के निश्छल स्वभाव, जवानी की उत्तेजनाओं और बुढ़ापे में शरीर में होनेवाले भाँति-भाँति के दर्द और अकड़न में त्रिदोषों के प्रभाव पहचाने जा सकते हैं। बूढ़े बाप को अपने जवान बेटे की तुलना में नन्हे पोते से ज्यादा लगाव होता है तो इसका जैविक

कारण यह भी है कि बुढ़ापे के वात के लिए बचपन के कफ का स्नेह तत्त्व शांतिदायक होता है।

इस तरह देखा जाए तो आयुर्वेद का त्रिदोष सिद्धांत काफी दिलचस्प है और आधुनिक जीवनशैली की दृष्टि से कहीं ज्यादा ही प्रासंगिक हो गया है। यदि हम अपनी एकल या मिश्रित प्रकृति को समझते हुए कुछ सावधानियाँ रखें तो तमाम बीमारियों से बचे रह सकेंगे और जरा-जरा सी बात पर अस्पतालों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। पाठकों से निवेदन है कि यदि वे त्रिदोष सिद्धांत की वैज्ञानिकता को रोचक ढंग से और विस्तार से समझना चाहें तो मुंबई के पंचगव्य विशेषज्ञ और गौभक्त श्री उत्तम माहेश्वरी के व्याख्यान अवश्य सुनें; उन्होंने अपना पूरा जीवन ही इस पद्धति के प्रचार-प्रसार में समर्पित किया हुआ है।

उत्तर : *विभिन्न देवी-देवताओं, विशिष्ट पर्वों, तिथियों से संबंधित मान्यताओं और उनके नाम पर किए जानेवाले व्रत-उपवासों में रूढ़िवादिता तथा अंधविश्वास की पहचान एक अलग मुद्दा है, पर इनके बहाने हमारे पुरखों ने स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए शरीर-शोधन की जो सुचिंतित व्यवस्था की है, वह अद्भुत है। यह महत्त्वपूर्ण बात है कि जिन पंचमहाभूतों से हमारा शरीर निर्मित है, हमारे पुरखों ने उन्हें ही अलग-अलग देवताओं के रूप में पूजनीय बना दिया है। इसके अलावा भारतीय परंपराओं में व्रत-उपवास के विधान से शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह की स्वास्थ्य-रक्षा का इंतजाम कर दिया गया है। ध्यान देनेवाली बात यह भी है कि किसी भी तरह के दिन भर के निर्जला या पूर्ण व्रत से वात वृद्धि होती है, इसलिए आयुर्वेद इस तरह के व्रत के बजाय विभिन्न तरह के अर्धव्रतों का अनुमोदन करता है। यह स्थिति हमारी परंपराओं में भी दिखाई देती है। यदि वर्तमान में कुछ लोग 'निर्जला' जैसे पूर्ण व्रत करते देखे जाते हैं तो यह शास्त्रसम्मत नहीं है, बल्कि कालांतर में अपनी परंपराओं के प्रति बढ़ते अज्ञान का ही परिचायक है।*

व्रत-उपवासों के जरिये शरीर-शोधन का विज्ञान समझने के लिए मंगल, बृहस्पति, शुक्र आदि दिनों में हनुमान, सरस्वती, संतोषी माता जैसे देवी-देवताओं के नाम पर रखे जानेवाले व्रतों या पूर्णमासी, अमावस्या, नवरात्र आदि के व्रतों की चर्चा की जा सकती है। यह भी गौर करनेवाली बात है कि व्रत प्रायः किसी-न-किसी ब्रह्मांडीय ऊर्जा के प्रतीक माने जाते हैं। जैसे कि हनुमान वायु से उत्पन्न देव हैं और उनके नाम पर मंगलवार को बहुत से लोग व्रत रखते हैं। वायु से उत्पन्न होने के नाते हनुमान का वात से सहज संबंध बनता है, इसलिए मंगल के व्रत में नमक का परहेज किया जाता है और पूरे दिन में केवल एक बार अन्नाहार किया जाता है। इस व्रत में फल-दूध जैसे पदार्थ लिए जा सकते

हैं। यह पूरी व्यवस्था आंतरिक शुद्धि के साथ-साथ स्पष्ट रूप में शरीर में वात-संतुलन की दृष्टि से ही है।

शुक्रवार के दिन रखे जानेवाले संतोषी माता के व्रत में नमक का परहेज नहीं होता, पर खटाई खाने की मनाही है। दरअसल खटाई पित्त-प्रकोप का एक बड़ा कारण है। ऐसे में शुक्रवार का व्रत पुण्य लाभ के दूसरे विश्वासों के साथ-साथ पित्त-संतुलन की भी एक सुचिंतित कोशिश है। यह भी महत्त्वपूर्ण है कि पित्त का संबंध बुद्धि से होने के नाते, पित्त असंतुलित हो तो बुद्धि भी विचलित होगी ही और फिर असंतोष तो पैदा ही होगा। इस तरह संतोषी माता के नाम पर इसे संतुलित पित्त के एक परिणाम संतोष-भाव से भी जोड़ दिया गया है। इसी तरह पूर्णिमा, अमावस्या तथा साल में दो बार—सर्दी तथा मानसून के बाद होनेवाले नवरात्र जैसे अन्यान्य व्रत भी शरीर-शोधन की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण हैं।

उत्तर : मनुष्य की देह सामान्य तौर पर अपनी प्रकृति के अनुसार ही खाए-पिए का प्रभाव ग्रहण करती है। मतलब यह कि किसी एक खाद्य पदार्थ का प्रभाव भी वात, पित्त और कफ या मिश्रित प्रकृति की अलग-अलग स्थितियों में शरीर पर अलग-अलग हो सकता है। जैसे कि पित्त-प्रकोप से ग्रस्त एक व्यक्ति के लिए फूलगोभी का स्वाद नुकसानदेह साबित होगा, पर यही फूलगोभी वात-कफ असंतुलित व्यक्ति के लिए उसकी प्रकृति में संतुलन बैठाने का जबरदस्त उपाय बन सकती है। अति की स्थिति न हो तो एक ही चीज का किसी के लिए अनुकूल और किसी के लिए प्रतिकूल होना असल में शरीर की त्रिदोष आधारित प्रकृति पर निर्भर करता है।

इस तरह देखें तो सेहत बनाए रखने के लिए हमें अपने शरीर की वात, पित्त, कफ या मिश्रित प्रवृत्ति की जानकारी के साथ खाद्य पदार्थों की मूल प्रकृति भी जाननी चाहिए। हम अपनी मूल प्रकृति के अनुसार आहार-विहार अपनाएँ और त्रिदोषों के तालमेल का ध्यान रखें तो तमाम बीमारियों से बचे रह सकते हैं। आयुर्वेद की स्पष्ट अवधारणा है कि जो भी आहार-व्यवहार त्रिदोषों में संतुलन बनाए, वह औषधि है, और जिस भी वजह से इनमें असंतुलन पैदा हो, वह विष है। यह समझ हो तो कई बार थोड़ी सी सावधानी बरतकर भी हम त्रिदोष संतुलन को बिगड़ने से बचा सकते हैं। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि बिगड़े वात-कफवाला एक व्यक्ति आलू (वात-कफवर्धक) खाने का शौकीन है तो निश्चित रूप से जानकारी के अभाव में वह अपनी प्रकृति को और ज्यादा असंतुलित करने का ही काम करेगा तथा भविष्य में गंभीर रोगों को न्योता देगा। ऐसी परिस्थितियों के लिए डॉ. विनोद वर्मा जैसे कई आयुर्वेद विशेषज्ञों का आजमाया हुआ उपयोगी अनुभव है कि आलू के साथ टमाटर, थोड़ा लहसुन, थोड़ा अदरक और रुचि के अनुसार सेंधा नमक मिला लिया जाए

तो आश्चर्यजनक रूप से वात-कफ को बढ़ने से रोका जा सकता है। इसी तरह अरहर की दाल में देशी घी के साथ जीरा, लहसुन, हींग वगैरह का बघार लगाना सिर्फ स्वाद का ही मामला नहीं है, बल्कि दाल की खुश्क प्रकृति को काबू में करने का यह जबरदस्त उपाय भी है। इन उदाहरणों से समझा जा सकता है कि खाद्य पदार्थों की प्रकृति की ठीक जानकारी हो तो अपने रोजमर्रा के भोजन में संतुलन बैठाना कोई बहुत मुश्किल नहीं है। वास्तव में भारत की परंपरागत रसोई में त्रिदोष संतुलन को बनाए रखनेवाले सैकड़ों नुस्खे मौजूद हैं, पर दुर्भाग्य कि हम अपना स्वास्थ्यवर्धक जायका भूलकर पश्चिम के पिज्जा-बर्गर में फँसते जा रहे हैं।

उत्तर : आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ चरक संहिता के अनुसार रोग तीन तरह के होते हैं —अंतर्जात, बहिर्जात और मानस रोग। अंतर्जात रोग वे हैं, जो वात, पित्त और कफ के असंतुलन से पैदा होते हैं। बहिर्जात रोग बाहरी वजहों, जैसे कि प्रदूषण, विष, जीवाणु, विषाणु आदि के चलते उत्पन्न होते हैं। मानस रोग वे हैं, जो मनुष्य के मनोनुकूल काम न होने के कारण उत्पन्न तनाव, क्लेश आदि के कारण उपजते हैं। वैसे अलग-अलग से दिखनेवाले इन तीनों रोगों में आपस में गहरा अंतर्संबंध है। त्रिदोषों में असंतुलन से जब अंतर्जात बीमारियाँ पैदा होती हैं तो वे बहिर्जात बीमारियों के लिए भी रास्ता बनाती हैं, क्योंकि अंतर्जात बीमारियों के कारण शरीर भीतर से इतना कमजोर पड़ जाता है कि बहिर्जात बीमारियों के आक्रमण का सामना नहीं कर पाता। इसी तरह से बाह्य कारणों से होनेवाली व्याधियाँ त्रिदोषों का भी संतुलन बिगाड़ने का काम करती हैं। ऐसे ही मानस रोग भी शरीर में त्रिदोष संतुलन को प्रभावित करते हैं।

इसके उलट कुछ चीजें ऐसी भी हैं, जिनके लिए एकबारगी तो शरीर की प्रकृति के कोई मायने ही नहीं रह जाते। ये चीजें शरीर में प्रवेश करते ही उपद्रव जैसी स्थिति पैदा कर देती हैं। वात, पित्त या कफ, किसी भी प्रकृति का व्यक्ति हो, इन चीजों के असर से नहीं बच सकता। अखाद्य वस्तुएँ प्रायः शरीर की हर प्रकृति पर समान रूप से आक्रमण करती हैं, लेकिन जहर, प्रदूषित हवा-पानी, भोजन का दुष्प्रभाव तो तत्काल भयावह होता है। कीटनाशकों, विभिन्न प्रकार के रसायनों, रासायनिक उर्वरकों आदि के प्रयोग से पेड़-पौधों का प्राकृतिक विकास अनपेक्षित तरीके से बाधित या उत्तेजित होता है, इसलिए वर्तमान में कई चीजें हर प्रकृति के व्यक्ति के लिए ही नुकसानदेह बनने लगी हैं। बहुत सी एलोपैथी दवाएँ भी थोड़ी सी असावधानी में शरीर की किसी भी प्रकृति में आसानी से उपद्रव मचा सकती हैं। परजीवी, बैक्टीरिया, वायरस आदि भी सामान्यतः सभी प्रकृति वालों पर समान रूप से आक्रमण करते हैं, लेकिन

संतुलित प्रकृति की स्थिति में शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति इतनी मजबूत होती है कि कई बार इनके प्रभाव से बचे भी रहा जा सकता है।

दरअसल बहिर्जात रोग जितने भी होते हैं, वे बिन बुलाए मेहमान की तरह ही आ धमकते हैं और शरीर की सारी व्यवस्था में गड़बड़ी फैला जाते हैं। हालाँकि अंतिम परिणाम में बहिर्जात रोग भी शरीर की त्रिदोष प्रणाली को ही असंतुलित करते हैं, इसलिए उपाय फिर भी यही है कि वात, पित्त और कफ को संतुलित बनाए रखने की जुगत जारी रखी जाए। ध्यान रखनेवाली बात यह भी है कि सभी प्रकार के रसायन, कीटनाशक, एलोपैथी की तेज दवाएँ आदि सबसे पहले शरीर की वात-व्यवस्था में ही उथल-पुथल मचाती हैं। बिना वात में गड़बड़ी आए पित्त और कफ असंतुलित नहीं हो सकते। वात में सबसे पहले आसानी से गड़गड़ी इसलिए होती है कि इसके जन्मदाता वायु और आकाश में भी कोई भी हलचल पैदा करना सबसे आसान है। ऐसे में स्मरण रखना चाहिए कि कृत्रिम रसायनों के प्रभाव में ज्यादातर खाद्य पदार्थ वातकारी बन जाते हैं।

❑

खंड : एक

अंगों की देखभाल और रोगों की सरल चिकित्सा

दूर कीजिए कब्जियत

मौजूदा हालात ये हैं कि अगर रोगियों का वर्गीकरण किया जाए तो सबसे ज्यादा जिस रोग के शिकार लोग मिलेंगे, वह है कोष्ठबद्धता, यानी कब्जियत। आजकल के अप्राकृतिक आहार-विहार का यह अनिवार्य नतीजा है। पूरी-कचौरी, समोसे, तरह-तरह की मिठाइयाँ, पाव रोटी, बिस्कुट, तली-भुनी चीजें और तमाम तरह के फोकरहित व्यंजन तथा श्रमहीन अनियमित दिनचर्या, ये सब कोष्ठबद्धता के प्रधान कारण हैं। भोजन में रेशाविहीन चीजों को ज्यादा स्थान देने तथा शरीर को पर्याप्त श्रम न करने देने के कारण आँतों की सक्रियता कम होने लगती है। अगर शरीर को पर्याप्त गतिशील न रखा जाए तो जठर में पाचक रसों का भी पर्याप्त स्राव नहीं हो पाता। नतीजतन, आहार की पाचन क्रिया मंद पड़ने लगती है और मल निष्कासन का काम बाधित होकर कोष्ठबद्धता की शुरुआत हो जाती है। कोष्ठबद्धता के नाते ही आँतों में मल सड़कर विष बनता है और सारे रक्त को दूषित करता है। इस तरह से और भी तमाम रोगों की नींव पड़ जाती है। इसीलिए आयुर्वेद में 'कुपित मल' को अधिकतर रोगों की जड़ कहा गया है।

इसके अलावा कब्ज का एक कारण ज्यादा मानसिक तनाव भी है। इसका एक प्रत्यक्ष उदाहरण मैं अपने स्वयं के जीवन की एक घटना से दे रहा हूँ। दरअसल, विज्ञान और गणित का विद्यार्थी रहने के नाते मुझे कभी तेज रफ्तार से लिखने की जरूरत नहीं पड़ी। दूसरे कागज-कलम लेकर बैठना मुझे हमेशा ही कष्टप्रद लगता था। मतलब यह कि तेज लिखने की प्रतियोगिता में शायद आठवीं कक्षा का विद्यार्थी भी मुझसे बाजी मार सकता था। हुआ यह कि अपनी प्राचीन संस्कृति, योग, आयुर्वेद आदि को मूल रुप से जानने-समझने की इच्छा से मैंने विज्ञान विषय छोड़कर संस्कृत से बी.ए. करना शुरू किया। हिंदी साहित्य में मेरी अच्छी पकड़ थी, इस नाते मित्रों की सलाह पर एक विषय हिंदी भी रखा। इम्तिहान नजदीक आए और पहला प्रश्न-पत्र हिंदी का ही पड़ा। पाँच-पाँच विस्तृत प्रश्नों के जवाब देने थे। सारे प्रश्नों के उत्तर अच्छी तरह जानते हुए भी मैं पूरे तीन घंटे में लिख पाया सिर्फ दो प्रश्न और एक का आधा। उस पूरे दिन मैं इतने मानसिक तनाव में रहा कि भोजन में खिचड़ी जैसी हल्की चीज लेने के बावजूद दूसरे दिन तक अपच का शिकार हो गया। अपनी पढ़ाई के दौरान इस तरह के मानसिक तनावों के कारण मैं कई बार कब्जियत का शिकार हुआ हूँ। इस घटना से अच्छी तरह समझा जा सकता है कि यदि हम मानसिक तनाव की स्थिति से गुजर रहे हों तो इसका असर पाचन संस्थान पर निश्चित रुप से पड़ता

है। जठर में पाचक रसों का स्राव कम होने लगता है और पाचनक्रिया मंद पड़ जाती है।

कुछ ऐसे उपाय हैं, जिनको अपनाने से कोष्ठबद्धता की स्थिति से बचा जा सकता है या उसे दूर किया जा सकता है। इस संबंध में पहली बात तो यह है कि हमें आहार को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए। इसीलिए कहा जाता है कि 'द्रव को खाइए और ठोस को पीजिए', यानी पानी घूँट-घूँटकर पीजिए और ठोस चीजों को इतना चबाइए कि वे पीने लायक बन जाएँ। यों भी दाँतों का काम आँतों से नहीं लिया जा सकता है। यदि दाँतों का भार आँतों पर डाला जाएगा तो निश्चित है कि आँतें कमजोर पड़ेंगी और कोष्ठबद्धता जैसी बीमारियाँ पैदा होंगी ही।

कब्ज की दृष्टि से भोजन में सुधार सबसे महत्वपूर्ण है। हरी शाक-भाजी, सलाद और रेशेदार चीजों का इस्तेमाल भोजन में बढ़ाना चाहिए। छिलकायुक्त दालें, चोकर- युक्त आटे की रोटियाँ, अंकुरित अनाज पौष्टिकता तो देते ही हैं, आँतों की सक्रियता भी बढ़ाते हैं। पानी का भरपूर इस्तेमाल करना चाहिए। दिन भर में 7-8 गिलास पानी पिया जाए तो अच्छा है।

हफ्ते-दो हफ्ते में एक दिन के उपवास और एनिमा के इस्तेमाल से कब्ज ही क्या, अन्य तमाम रोगों से बचा रहा जा सकता है। एक प्रयोग यह करें कि सबेरे पाखाना जाने से पहले एक बड़ा गिलास पानी जरूर पिएँ। हो सके तो रात भर ताँबे के बरतन में रखा हुआ पानी एक-सवा लीटर तक पी जाएँ। कुछ देर टहलने के बाद पाखाना जाएँ। इससे आँतों का काम आसान हो जाएगा। उषःपान करते रहने से और भी कई लाभ मिलेंगे।

सबेरे एक तो जल्दी उठें; दूसरा, उठने के तीन-चार घंटे बाद ही हल्का-फुल्का नाश्ता लें। इससे जठर में उत्पन्न 'आम' को पचने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। वैसे जल्दी भोजन किया जाए तो नाश्ता कई मायनों में फिजूल है। ऐसा देखा गया है कि सिरदर्द व पेट के कई रोगियों का नाश्ता बंद कर दिया गया तो वे ठीक हो गए और उनमें स्फूर्ति भी आ गई। नाश्ता न करना हो तो नीबू और शहद का शरबत पिएँ। दोपहर और शाम के भोजन में 6 से 8 घंटे का अंतराल रखें। ज्यादा रात में भोजन करना नुकसानदेह है।

कब्ज के रोगी अमरूद के मौसम में सबेरे नाश्ते के रूप में पाव भर अमरूद खाएँ तो अच्छा लाभ मिलेगा। गरमी में जब बेल मिलने लगे तो पके बेल का एक गिलास शरबत सबेरे या दोपहर भोजन के तीन-चार घंटे बाद पिएँ। अन्य दिनों में भोजन के बाद पका मीठा पपीता खाएँ तो कब्ज सहित पेट के अन्यान्य रोगों में भी अतिशय लाभ मिल सकता है। इसके अलावा नीबू, आँवला, भुने चने, छाछ आदि का यथोचित सेवन पेट की विभिन्न बीमारियों से बचाए रखता है।

हरड़ का सेवन कब्ज भगाने का एक अच्छा उपाय है। आयुर्वेद कहता है, ''यस्य माता नास्ति, तस्त माता हरीतकी।'' यानी हरड़ एक माँ के समान शरीर की देखभाल करती है। हरड़ के सेवन से फायदे-ही-फायदे हैं, नुकसान कुछ नहीं। रोज रात को सोते समय छोटी काली हरड़ का चूर्ण फाँकिए और कब्ज दूर भगाइए। चाहें तो जेब में हरड़ के कुछ टुकड़े हमेशा रखिए। जब मन में आए, दो-चार टुकड़े मुँह में डालकर चूसते रहिए। यह रसायन का काम करती है। नियमित सेवन से आपका यौवन ज्यादा दिनों तक कायम रहेगा और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी।

कब्जियत में ईसबगोल का सेवन भी लाभप्रद है। रात या दिन में किसी भी समय इसे पानी, दूध या फलों के रस के साथ लिया जा सकता है। रात को सोते समय एक पाव दूध में 6-7 पिंडखजूर उबालकर पिएँ तो कब्ज में लाभ होगा ही, सर्दी-जुकाम में भी यह फायदेमंद है। इसके स्थान पर चाहें तो दूध में दस-बारह मुनक्के उबालकर खाएँ और दूध पी जाएँ तो सबेरे मल आसानी से निकलेगा।

कोष्ठबद्धता के रोगियों को विरेचक औषधियाँ नहीं इस्तेमाल करनी चाहिए। जुलाब लेने की आदत बहुत नुकसानदेह हो सकती है। बहुत जरूरी होने पर हल्के जुलाब के तौर पर एरंड का तेल चार-पाँच चम्मच या कठिन कब्ज हो तो 7-8 चम्मच लगभग सौ मि.ली. गरम पानी या दूध में मिलाकर रात को सोते समय पीने से दस्त साफ आता है।

इनमें से सुविधानुसार कुछ उपचारों को अपनाते हुए सबेरे 4-5 कि. मी. पैदल टहलने की आदत डालें। हो सके तो अपने अनुकूल कुछ योगासनों का चयन करके नियमित अभ्यास करें। शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए यह सर्वश्रेष्ठ उपायों में से है। योगासन शुरू में तकलीफदेह लग सकता है, पर एक समय बाद ठीक तरीके से अभ्यास हो जाने पर आनंददायक है। अलबत्ता, योगासनों का चयन किसी योग विशेषज्ञ से सलाह लेकर ही करना चाहिए।

इनमें से यथेष्ट उपायों को अपनाने के कुछ दिन बाद आप देखेंगे कि आपको हर समय परेशान करनेवाली कब्जियत आपसे कोसों दूर भाग जाएगी और पास फटकने की कभी हिम्मत भी न करेगी। कब्ज पर इतनी विस्तृत चर्चा करने की जरूरत महसूस हुई तो इसलिए कि कब्ज ही अधिकतर रोगों की जड़ है। यदि पेट में कब्ज की स्थिति न बनने पाए तो दूसरे तमाम रोगों से बचा जा सकता है।

उत्तर :हरड़, बहेड़ा, आँवला समभाग लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से 2 ग्राम से 6 ग्राम तक चूर्ण लेकर रात में सोने से पूर्व पानी अथवा दूध के साथ सेवन करें। केवल बड़ी हरड़ का चूर्ण भी ले सकते हैं।

×—×—×

गुलाब का फूल, बड़ी हरड़ का बक्कल, सौंफ, सोंठ, सेंधा नमक, सभी एक-एक तोला तथा सनाय की पत्ती चार तोला लेकर महीन चूर्ण बनाकर रख लें। इसमें से दो ग्राम से छह ग्राम तक चूर्ण रात में सोते समय या दिन में आवश्यकतानुसार पानी से लें।

×—×—×

निसौत, सुरंजान मीठा, एलुवा—सभी बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएँ तथा घीकुँवार के गूदे में घोंटकर मटर के आकार की गोलियाँ बना लें। इसकी एक या दो गोली की मात्रा रात को सोते समय दूध या ताजा पानी के साथ सेवन करें तो वातविकार, कोष्ठबद्धता और आमदोष दूर होते हैं।

×—×—×

सबेरे खाली पेट लौकी का आधा पाव रस पीने से कब्ज नहीं होने पाता। यह पेट के अन्य विकारों से भी बचाता है।

×—×—×

लीवर कमजोर हो, आँतें बिना किसी स्पष्ट कारण के काम न कर रही हों, मल सूखा-सख्त और कालापन लिये हो, कब्जियत के कारण सिरदर्द रहने लगे, स्वाद बिगड़ा हो और जीभ पर सफेद परत चढ़ी हो तो बायोकैमी दवा 'कांबीनेशन-4' चार-चार गोली तीन-तीन घंटे के अंतर से जीभ पर रखकर चूसनी चाहिए। बच्चों को आधी मात्रा दें। अनुकूल बैठने पर इससे काफी लाभ मिल सकता है। बायोकैमी की सभी दवाएँ बिना किसी आशंका के निरापद रूप में किसी भी अन्य चिकित्सा के साथ भी इस्तेमाल की जा सकती हैं।

×—×—×

यदि दोपहर से पहले कई बार हाजत लगे, थोड़ा-थोड़ा मल निकले और देर तक शौचालय में बैठे रहना पड़े तो होम्योपैथी दवा 'नक्स वोमिका-200' प्रत्येक तीन दिन के अंतर पर रात में सोने से कुछ समय पूर्व दो-तीन बूँद की मात्रा में जीभ पर टपका लें। इससे कब्जियत के साथ कई दूसरी बीमारियों में भी आश्चर्यजनक लाभ मिल सकता है।

❑

उत्तर :नारियल के ऊपरी छिलके या मक्का के डोडे की भस्म बनाकर कपड़े से छानकर रख लें। वमन या उल्टी की स्थिति में शहद के साथ 1 ग्राम इसकी मात्रा देनी चाहिए।

x—x—x

कपूर कचरी बारह भाग तथा स्वर्ण गैरिक एक भाग को पानी के साथ खरल में घोंटकर मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। इसे 2 से 6 गोली तक दिन में दो बार या आवश्यकतानुसार सेवन करें। यह गोली सभी प्रकार के वमन में उपयोगी है। सगर्भा की कै, ज्वर की कै, अल्सर रोगी की कै, अम्लपित्त की कै में इससे पर्याप्त लाभ मिलता है। उल्टी और दर्द दो दिन में समाप्त हो जाते हैं।

उत्तर :एरंड तेल में छोटी हरड़ को भूनकर उसका महीन चूर्ण तैयार कर लें। यह चूर्ण कब्ज की उत्तम दवा है। एक छोटी चम्मच की मात्रा में रात्रि में सोते समय गरम दूध या गरम जल के साथ लेने से सुबह थोड़ा ढीला दस्त होकर पेट साफ हो जाता है। जिन रोगों में पेट साफ करने की जरूरत होती है, उनमें इसका सेवन किया जा सकता है।

उत्तर :चव्य, पीपलामूल, सोंठ, छोटी पीपल, यवक्षार को प्रत्येक 40-40 ग्राम तथा आँवले के रस में रखकर बनाई गई लौह भस्म 640 ग्राम लें। अब इन सभी घटकों का कपड़छन (कपड़े या महीन छन्नी से छना हुआ) चूर्ण बनाकर आठ गुना गौमूत्र डालकर लोहे की कड़ाही में क्रमशः मंद, मध्यम और तेज आँच पर पकाएँ। गोली बनाने योग्य होने पर 125 मि.ग्रा. की गोलियाँ बना लें।

रोगी को दो से चार गोली घी के साथ सेवन करनी चाहिए। यह औषधि मंदाग्नि, प्लीहा, गुल्म व परिणाम शूल की बीमारियों को नष्ट करती है। यह आंत्रव्रण व आमाशय की अच्छी औषधि है।

x—x—x

यदि पेट में अचानक दर्द उठे तो 3-5 ग्राम अजवाइन और थोड़ा सा नमक लेकर पानी के साथ फाँक लें। पेटदर्द में तुरंत आराम मिल जाएगा।

x—x—x

हिंग्वष्टक चूर्ण, लवण भास्कर चूर्ण, शिवाक्षार पाचन चूर्ण में से कोई भी 3-5 ग्राम की मात्रा में दिन में 3 बार पानी के साथ ले लेने से अपच या उदरशूल शांत होता है।

उत्तर :छोटी हरड़ 8 भाग, सोंठ, सेंधा नमक, छोटी पीपर, शर्करा (सभी एक-एक भाग), गुड़ 2 भाग, शहद उतना जितने में अवलेह बन जाए। सभी द्रव्यों को

कूट-पीस, कपड़छन (कपड़े या महीन छन्नी से छना हुआ) चूर्ण बनाकर शहद मिलाकर अवलेह जैसा बना लें। रात को सोने से पहले एक तोला जल या दूध से सेवन करें। प्रातः-सायं दो बार भी सेवन कर सकते हैं।

इसके सेवन से विभिन्न उदर रोग नष्ट हो जाते हैं। पुराने जुकाम तथा वात रोगों में भी इससे अतिशीघ्र लाभ मिलता है।

उत्तर :आलूबुखारा 1 पौंड, गुलाबजल डेढ़ से दो किलोग्राम, गुलाब के फूल (असली अमृतसरी) आधा छटाँक, सौंफ आधी छटाँक, सनाय की पत्ती एक छटाँक, चीनी या गुड़ एक पाव।

गुलाबजल में आलूबुखारे को रात में भिगो दें। सबेरे उसे मसलकर गुठलियाँ फेंक दें। अब गुलाब के फूल, सनाय की पत्ती तथा सौंफ को कूटकर आलूबुखारे के घोल में मिला दें। इसमें गुड़ डालकर धीमी आँच पर तब तक पकाएँ जब तक कि च्यवनप्राश जैसा अवलेह न बन जाए। इसमें से एक छोटा चम्मच सबेरे-शाम भोजन से पूर्व खाना चाहिए। इससे हाजमा दुरुस्त हो जाता है; पेट दर्द, गैस, कब्ज आदि ठीक हो जाते हैं। यह पेट का हर रोग नष्ट करता है। अलबत्ता, जब पेट की शिकायत हो, तभी इसे लेना चाहिए, अन्यथा नहीं। यदि इस औषधि सेवन से दस्त की शिकायत होने लगे तो सनाय की मात्रा कम कर देनी चाहिए या इसे निकाल देना चाहिए।

उत्तर :एक किलो अजवाइन को 1 लीटर गोमूत्र में डाल दें और तीन दिन के बाद गोमूत्र को छानकर अलग कर दें। अब अजवाइन को गाय या भैंस के 1 लीटर मट्ठे में डालें तथा एक दिन बाद छानकर सुखा लें, फिर 250 ग्राम कच्ची हींग को घी में सेंककर सुखा लें। अब 100 ग्राम काला या सेंधा नमक व 50 ग्राम हींग लेकर चारों को कूट-पीसकर, छानकर डिब्बे में रख लें।

इसे सुबह-शाम एक-एक चम्मच भोजन के बाद पानी के साथ सेवन करें। इससे एसिडिटी, कब्ज, पेट की जलन, मलावरोध, अजीर्ण, खट्टी डकारें, कृमिरोग, बदहजमी आदि सभी उदर रोग ठीक होते हैं। नित्य नियमित चूर्ण खाने से पेट साफ रहता है और पाचनशक्ति बढ़ती है।

उत्तर :15-20 ग्राम तक की अदरक की एक गाँठ लेकर उसका छिलका उतारकर उसके छोटे-छोटे और पतले-पतले टुकड़े बना लें। अब इन पर साधारण या काला नमक छिड़ककर प्रतिदिन भोजन से लगभग 10-15 मिनट पूर्व चबाकर खा जाएँ। जठराग्नि को प्रदीप्त करने का यह जबरदस्त प्रयोग है। जिन्हें अग्निमांद्य की ज्यादा शिकायत रहती हो, उन्हें भोजन से पूर्व 10-20 ग्राम अदरक का रस पी लेना चाहिए। चाहें तो इसमें थोड़ा शहद भी मिला सकते हैं। मात्र इस सरल उपाय से डॉक्टरों के चक्कर लगाने से बच सकते हैं।

उत्तर :3 से 5 ग्राम सोंठ का चूर्ण छाछ या पानी के साथ दस्त के रोगी को दिन में दो से तीन बार सेवन कराने से दस्त रुक जाते हैं। छोटे बच्चों को सोंठ घिसकर भी दिया जा सकता है।

सोंठ को और ज्यादा गुणशाली बनाने के लिए 'सोंठ पुटपाक' बनाना चाहिए। इसके लिए सूखे नारियल का एक अखंड गोला लीजिए और उसमें एक छोटा सा छेद करके सोंठ का चूर्ण कसकर भर दीजिए। अब गोले का छेद उसी टुकड़े से बंद कीजिए। गोले पर अरंडी, बादाम या पलाश के हरे पत्ते लपेटकर पतले धागे से बाँध दीजिए और उस पर काली मिट्टी का एक अंगुल मोटा लेप कीजिए। मिट्टी सूखने के बाद गोले को आग पर गरम कीजिए। यदि गैस या स्टोव प्रयोग करें तो गोले को चारों ओर बराबर पलटते रहिए। जब गोला गरम होकर लाल सुर्ख हो जाए, तब आँच से हटाकर उसे ठंडा होने दीजिए। ठंडा होने के बाद गोले पर से मिट्टी और पत्ते हटा दीजिए तथा गोले और सोंठ को महीन पीसकर मिला लीजिए। यह चूर्ण दस्त बंद करने में बेहद लाभदायक है।

उत्तर :मरोड़फली (मरोड़शींगी) का चूर्ण रोगी को दिन में तीन बार तीन-तीन ग्राम की मात्रा में पानी के साथ या दही में मिलाकर देना चाहिए।

x—x—x

नई-पुरानी किसी भी पेचिश को कुड़ाछाल (कुटज) जड़ से समाप्त करती है। गुजरात के सभी पहाड़ों पर इसके पेड़ बहुतायत में पाए जाते हैं। पेचिश में कुड़ाछाल चूर्ण 3-3 ग्राम दिन में तीन बार पानी के साथ लेना चाहिए। तकलीफ ज्यादा हो तो इसके साथ कुटज घनबटी 2-2 गोली दिन में तीन बार तथा कुटजारिष्ट 20-20 मि.ली. भोजन के बाद दोनों समय लिया जा सकता है।

x—x—x

सोते समय अरंडी का तेल 1 चम्मच गरम पानी या दूध के साथ लेने से पेट में उठनेवाली पीड़ा शांत होती है तथा मरोड़ मिट जाता है।

x—x—x

पेट में शूल उठने के साथ-साथ बार-बार शौच के लिए जाना पड़े और लगे कि वायु फँस गई है तो बेल, सोंठ और लेंडी पीपर का चूर्ण समभाग लेकर गुड़ और तेल के साथ मिलाकर सेवन करना चाहिए।

x—x—x

हरड़ का चूर्ण 3-4 ग्राम दिन में 2-3 बार ठंडे पानी के साथ लेने से मरोड़ की शिकायत समाप्त हो जाती है।

x—x—x

मरोड़ में ईसबगोल को दही या छाछ में मिलाकर लेने से लाभ मिलता है।

x—x—x

राल तथा बबूल का गोंद 100-100 ग्राम एवं मिश्री 800 ग्राम तीनों को कूटकर बारीक पीसकर छान लें। इसके बाद इन्हें पत्थर के खरल में 1 घंटे तक खूब घुटाई करके रख लें। इस औषधि की 2-4 रत्ती या लगभग आधा ग्राम मात्रा सिर्फ जीभ पर रखकर चूस लेने से ही पेचिश ठीक हो जाती है।

×—×—×

बड़ी हरड़ 100 ग्राम घी में भूनकर पीस लें। इसमें 100 ग्राम सौंफ तथा 200 ग्राम मिश्री कूट-पीसकर मिला लें। इसे 10-15 ग्राम मात्रा में चावल के धोवन के साथ सेवन करने पर पेचिश में आशातीत लाभ मिल जाता है।

×—×—×

50 ग्राम सौंफ भून लें तथा इतनी ही सौंफ कच्ची पीस लें। इसमें मिश्री पीसकर मिलाएँ तथा दो-तीन चुटकी दिन में कई बार थोड़े से पानी के साथ सेवन करें।

×—×—×

बड़ी हरड़ का छिलका, सोंठ तथा सौंफ बराबर-बराबर मात्रा में लें। अब सोंठ तथा बड़ी हरड़ को घी में भूनकर पीसें तथा सौंफ को अलग से पीसकर इसमें मिला लें। सोते समय इस चूर्ण में पिसी चीनी मिलाकर चार से छह ग्राम तक पानी या दूध के साथ सेवन करें।

उत्तर :पेचिश में छाछ, दही, मूँग की दाल, सेब, अनार का रस विशेष पथ्य हैं।

जब तक मरोड़ खत्म न हो, तब तक रोटी, पराँठे, नमकीन, मिर्च-मसाले, अचार-चटनी या तली-भुनी चीजों से परहेज रखें।

उत्तर :एक प्याला बकरी के दूध (न मिले तो गोदुग्ध या भैंस का दूध) में 5 ग्राम (एक चम्मच) शतावरी चूर्ण मिलाएँ। अब इसमें आवश्यक मात्रा में मिश्री और इलायची मिलाकर किंचित् पानी के साथ धीमी आँच पर उबालें। यह मिश्रण कुछ गाढ़ा हो जाए तो उतारकर ठंडा कर लें। यह एक बार की मात्रा है। प्रातः-सायं शतावरी की इस खीर का सेवन करने से अम्लपित्त में काफी लाभ मिलता है।

×—×—×

आँवलों के मौसम में आँवलों का रस और यदि मौसम न हो तो आँवला चूर्ण एक चम्मच प्रातः सेवन करने से अम्लपित्त का शमन होता है।

×—×—×

2 ग्राम छोटी हरड़ का चूर्ण गुड़ में मिलाकर 3-4 दिन लगातार भोजन के आधे घंटे बाद दोनों समय लेने से शुरुआती अम्लपित्त ठीक हो जाता है।

×—×—×

1 तोला गिलोय के रस में आधा तोला शहद मिलाकर पीने से अम्लपित्त मिट जाता है।

×—×—×

एक प्याज को बारीक काटकर लगभग तीस-चालीस ग्राम दही में मिलाकर दिन में दो बार खाने से एक सप्ताह में बढ़े हुए अम्लपित्त रोग में आराम मिल जाता है।

हरड़ व मुनक्का सुबह ताजे पानी से 6-6 ग्राम दें। खट्टी, चरपरी चीजें सेवन न करें।

×—×—×

सोंठ, पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, नागरमोथा, विड्नमक, बायविडंग, छोटी इलायची और तेजपात सभी 10-10 ग्राम, लौंग 110 ग्राम, निशोथ की जड़ —440 ग्राम तथा मिश्री 660 ग्राम लेकर सबको अलग-अलग कूट-पीसकर कपड़छन करके अच्छी तरह मिलाकर एक बरतन में रख लें। इसमें 75 ग्राम स्वर्जिका क्षार भी मिला लें तो इसके गुणों में जबरदस्त वृद्धि हो जाती है।

इस चूर्ण को 3-6 ग्राम सुबह-शाम ठंडे पानी, गुनगुने दूध या कच्चे नारियल पानी के साथ सेवन करना चाहिए। जरूरत समझें तो रात में सोते समय भी ले सकते हैं। अम्लपित्त तथा पित्तज विकारों में यह चूर्ण काफी फायदेमंद है। अम्लपित्त के करण जब गले, छाती में जलन तथा ऊर्ध्व वायु की दिक्कत हो, तो हर तीन घंटे पर 6 ग्राम की मात्रा में यह चूर्ण सेवन करने से तकलीफ समाप्त हो जाती है।

×—×—×

3 ग्राम अविपत्तिकर चूर्ण, 1 ग्राम नारिकेल लवण तथा 1 ग्राम सर्जिका सत्त्व मिलाकर हर बार भोजन के आधे घंटे बाद पानी के साथ सेवन करना चाहिए। कई बार इसी से अम्लपित्त रोग नियंत्रण में आ जाता है।

×—×—×

सूतशेखर रस 1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) तथा कामदुधा रस 2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) शहद के साथ प्रातः तथा सायं लें। भोजन व नाश्ते के बाद इसके ठीक पहलेवाला ऊपर लिखा नुस्खा सेवन करें। रात में सोते समय 3 ग्राम ईसबगोल की भूसी तथा 3 ग्राम मधुयष्ट्यादि चूर्ण मिलाकर पानी के साथ लें।

उपर्युक्त नुस्खे सभी प्रकार के अम्लपित्त में लाभप्रद हैं, परंतु यदि किसी वैद्य से मिलकर दोषानुसार वात प्रधान, कफ प्रधान, पित्त प्रधान, वातकफज, कफपित्तज या मार्गानुसार अधोग, उध्वर्ग में से अम्लपित्त की पहचान स्पष्ट कराते हुए अपनी प्रकृति के अनुसार औषधि सेवन करें तो शीघ्र लाभ मिलेगा।

×—×—×

सूतशेखर रस-1 गोली, अविपत्तिकर चूर्ण-2 ग्राम, सज्जीक्षार-125 मि.ग्रा. तथा कामदुधा चूर्ण 250 मि.ग्रा. लेकर सबका चूर्ण एक साथ मिलाकर दोनों समय भोजन से दस मिनट पूर्व पानी से सेवन करें।

इससे अम्लपित्त रोग में अतिशीघ्र आराम आ जाता है। 15-20 दिनों में बीमारी पूरी तरह ठीक हो जाती है। यदि अम्लपित्त के कारण सिरदर्द हो तो इस योग में सुवर्ण माक्षिक भस्म भी 250 मि.ग्रा. मिला देनी चाहिए।

×—×—×

अम्लपित्त के कारण पेप्टिक अल्सर की बीमारी हो गई हो तो ऊपर बताए गए योग में अविपत्तिकर चूर्ण के स्थान पर धात्री लौह मिलाना चाहिए। इसके अलावा रोगी को सबेरे-शाम दूध में ईसबगोल की भूसी मिलाकर देनी चाहिए। कुछ दिनों तक रोटी का सेवन रोककर फल व दूध पर रहना उचित है। यह अतिशय फलप्रद उपचार क्रम है। मौत से जूझ रहे रोगी भी इससे बच जाएँ तो आश्चर्य नहीं।

×—×—×

कोई भी नुस्खा सेवन करते हुए कुंजल क्रिया भी की जाए तो अम्लपित्त में अच्छा लाभ मिल सकता है। इसके लिए पानी किंचित् गरम करके उसमें थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाएँ तथा जितना पी सकें, पी जाएँ। पानी पी चुकने के तुरंत बाद हाथ की बीचवाली दो उँगलियों से जीभ का पिछला हिस्सा इस तरह सहलाएँ कि वमन होने लगे। पेट से सारा पानी निकल जाए तो कुछ देर सीधा लेटकर शवासन कर लें। कुंजल क्रिया हेतु काक मुद्रा में बैठकर पानी पीना चाहिए। शुरुआत में दो-तीन दिन लगातार करें तथा बाद में हर हफ्ते करें। शौचादि से निवृत्त होकर सबेरे के समय यह क्रिया करनी चाहिए।

उत्तर :अम्लपित्त के रोगी को तले-भुने, खट्टे (आँवला के अतिरिक्त), अधिक तैलीय, वनस्पति घी में बने पदार्थ नहीं खाने चाहिए। उपवास इस रोग में हानिकारक है।

पत्तागोभी का रस अम्लपित्त में बेहद फायदेमंद है। ककड़ी, गाजर, खीरा आदि का सलाद पथ्य है। दालों में मूँग, अरहर की दाल खाई जा सकती है। इस रोग में एकदम ठंडा दूध और पके केले खाना लाभप्रद है।

उत्तर :10 से 15 ग्राम शतावरी चूर्ण, 200 ग्राम दूध तथा 200 ग्राम पानी, आवश्यकतानुसार शक्कर तथा इलाइची के दाने लेकर सबको मिलाकर धीमी आँच पर पकाएँ। जब जलांश समाप्त होकर दूध गाढ़ा हो जाए तो उतारकर ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद इसे धीरे-धीरे खा जाएँ। इसका प्रयोग दिन में दो-तीन बार किया जा सकता है। अल्सर रोगी को धीरे-धीरे निश्चित आराम आ जाएगा।

×—×—×

कामदुधा रस, सूतशेखर रस, शंखभस्म, प्रवाल पंचामृत और वराटिका भस्म 2-2 ग्राम दूध या पानी के साथ लें। इन सबको मिलाकर या अलग-अलग भी लिया जा सकता है।

x—x—x

आमाशय में अल्सर होने पर मेथी के क्वाथ को नित्य 3 बार (प्रातः निराहार मुँह, दोपहर भोजन से आधा घंटा पहले तथा रात्रि को सोने से पहले) लगातार लाभ होने तक लेते रहना चाहिए।

x—x—x

दालचीनी 2 ग्राम, अनारदाना 3 ग्राम, सूखा पुदीना 3 ग्राम, आँवला 3 ग्राम, इलायची 5 ग्राम, मुनक्का 15 ग्राम तथा काला जीरा 1 ग्राम लेकर इन सबको 90 ग्राम पानी में पीसें। अब इसमें 20 ग्राम गुलकंद मिलाएँ तथा छानकर रोगी को पिलाएँ। इसे आयुर्वेदिक एंटासिड के बतौर आजमा सकते हैं।

x—x—x

अम्लपित्त, पाचन क्रिया की गड़बड़ी से होनेवाले वायु, पेट का भारीपन, पेटदर्द, पीलिया, सिरदर्द आदि में बायोकैमी की दवा 'नेट्रम फास-3x', 'नेट्रम सल्फ-3x' तथा 'साइलीशिया-12x' की एक-एक गोली मिलाकर तीन-तीन घंटे पर चूसनी चाहिए। अन्य नुस्खों के साथ भी इसे लिया जा सकता है।

उत्तर :पिसी या कद्दूकस की हुई नारियल की गिरी 32 ग्राम, घी 8 ग्राम, नारियल का पानी अथवा गाय का दूध 128 ग्राम तथा चीनी 32 ग्राम लें। आनुपातिक रूप से देखना चाहें तो इन सभी चीजों की मात्रा में क्रमशः 4 : 1 : 16 : 4 का अनुपात होगा।

सबसे पहले नारियल के बुरादे को घी में धीमी आँच पर हल्का सा भून लें। अब इसमें नारियल पानी अथवा दूध तथा चीनी मिलाकर धीमी आँच पर पकाएँ। चाशनी गाढ़ी हो जाए तो आग से उतारकर थाली में जमा लें। ठंडा होने पर इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर रख लें।

इस भोग को सुबह-शाम 2-4 ग्राम की मात्रा में लेकर दूध या पानी से सेवन करना चाहिए। यह शारीरिक रूप से कमजोर लोगों के लिए बलवर्धक तो है ही, पित्तदोष, अम्लता, अल्सर, क्षयरोग में भी काफी फायदेमंद है। इसके अलावा पाचनशक्ति को भी यह योग प्रबल बनाता है।

उत्तर :अल्सर के रोगी को एकदम सादा आहार लेना चाहिए। रोगी को पतला और ऐसा आहार लेना चाहिए, जो खट्टा न हो। लहसुन, प्याज, मिर्च-मसाला, बैंगन, टमाटर, सूरन, तैलीय पदार्थ आदि चीजें बंद कर देनी चाहिए। अल्सर में मीठे फलों का रस, ठंडा दूध, शुद्ध दूध की आइसक्रीम, पतली खिचड़ी, मूँग का

पानी लाभप्रद हैं। अल्सर में पत्तागोभी का रस काफी फायदेमंद है। 1-1 कप पत्तागोभी का रस दिन में 5-6 बार लेने मात्र से अल्सर निर्मूल होता देखा गया है।

उत्तर :भोजन से पहले 10 ग्राम अदरक के महीन टुकड़ों पर नमक लगाकर खाना चाहिए।

×—×—×

भोजनोपरांत एकाध चम्मच तुलसी और नीबू का रस पिएँ।

×—×—×

काला नमक, काली मिर्च, सेंधा नमक व सोंठ समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर रखें। यह मिश्रण 3 ग्राम की मात्रा में शहद के साथ लेने पर गैस की तकलीफ में आराम मिल जाता है।

×—×—×

जिन लोगों को गैस की स्थायी दिक्कत रहती है, उन्हें भोजन के बाद सोंठ और हरड़ का चूर्ण 1-1 चम्मच लेना चाहिए।

×—×—×

भोजन के बाद दो सौ ग्राम मट्ठे में दो ग्राम अजवाइन और आधा ग्राम नमक मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। हफ्ते-दो हफ्ते तक यह प्रयोग दिन में एक बार करें।

×—×—×

प्रातःकाल लहसुन की दो कच्ची तुरियाँ पानी या दूध के साथ खा लेने पर पेट में गैस नहीं रहती, पाचन ठीक होता है तथा हृदय को बल मिलता है।

×—×—×

हिंग्वष्टक चूर्ण 400 ग्राम, लवण भास्कर चूर्ण 400 ग्राम, बीज निकाला हुआ मुनक्का 400 ग्राम, एरंड तेल से शुद्ध किया हुआ कुचला, नौसादर, सुहागे का फूला प्रत्येक 25-25 ग्राम तथा पिपरमिंट 6 ग्राम लें। सर्वप्रथम मुनक्का अच्छी तरह पीसकर कल्क कर लें। अब पिपरमिंट तथा अन्य सभी चीजों का कपड़छन चूर्ण मुनक्का कल्क में मिलाकर खरल करके 1-1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बना लें।

आवश्यकतानुसार 1-2 गोली 3-4 बार पानी के साथ सेवन करनी चाहिए। गैस के पुराने रोगी भी इससे ठीक हो जाते हैं।

×—×—×

भुनी हींग एक भाग, वच दो भाग, कूठ तीन भाग, काला नमक चार भाग, बायविडंग पाँच भाग लेकर बारीक कपड़छन चूर्ण बनाकर एक बरतन में मिलाकर रख लें।

इसे आधे चम्मच की मात्रा में पानी के साथ लेना चाहिए। यह उदर के वायु विकार को तो ठीक करता ही है, यदि पेट में कीड़े हों तो वे भी समाप्त हो जाते हैं। यह अनुभूत शास्त्रीय योग है।

x—x—x

हरड़ छोटी 5 तोला, सेंधा नमक, अजवायन, चित्रक की छाल, अजमोद सभी 2-2 तोला तथा पीपल, समुद्र नमक, विड्नमक, काला नमक, काँच नमक, सज्जीक्षार, यवक्षार, सुहागे का फूला, हींग का फूला, काला जीरा सभी 1-1 तोला।

सभी औषधि द्रव्यों को कपड़छन चूर्ण बनाकर एक में मिला दें। तत्पश्चात् आधा तोला शंख भस्म मिलाकर रख लें। यह चूर्ण आधा से एक चम्मच मात्रा में गरम पानी से भोजन के बाद लेने से आध्मान में आराम मिल जाता है। यह योग अग्निमांद्य, उदरशूल तथा मलावरोध जैसे रोगों में भी लाभप्रद है।

उत्तर :जिस वस्तु से अजीर्ण हुआ हो, उसी को जलाकर राख बनाकर शहद के साथ चटाएँ तथा पेट पर राई, हींग अथवा त्रिकुट, सेंधा नमक व हींग पानी में पीसकर लेप करके रोगी को आराम करने दें। इससे अजीर्ण में अतिशीघ्र आराम मिल जाता है।

x—x—x

छाछ में हरड़ और गुड़ मिलाकर पीने से अजीर्ण में लाभ मिलता है।

x—x—x

जंभीरी नीबू का रस सवा किलो, अजवायन 25 ग्राम, छोटी पीपल 25 ग्राम, सोंठ 25 ग्राम, कालीमिर्च 25 ग्राम, बायविडंग 50 ग्राम, सेंधा नमक 125 ग्राम, लौंग 25 ग्राम, कलमी शोरा 25 ग्राम, छोटी हरड़ 25 ग्राम, भुनी हींग 10 ग्राम, तथा राई 50 ग्राम।

जंभीरी नीबू का रस काँच की एक शीशी में डालकर इसमें शेष सभी औषधियों को दरदरा कूटकर मिला दें। इसे अच्छी तरह बंद करके एक महीने तक पड़ा रहने दें। तत्पश्चात् छानकर काँच की अन्य बोतल में रख लें।

इस योग को 5-10 मि.ली. की मात्रा में बराबर पानी मिलाकर भोजन के बाद लेने से अजीर्ण में लाभ मिल जाता है। जिन्हें मंदाग्नि हो तथा भोजन से अरुचि हो गई हो, उन्हें इस दवा को 4 चम्मच की मात्रा में बराबर पानी मिलाकर भोजन से एक घंटे पूर्व लेना चाहिए। ज्यादा खाना खा लेने से पेट फूलता हो तो 8-10 चम्मच दवा पानी में मिलाकर देने से शीघ्र लाभ मिल जाता है।

x—x—x

हींग छह ग्राम, मिर्च सफेद (दक्षिणी) 30 ग्राम, सेंधा नमक 30 ग्राम, सफेद तथा काला जीरा 30 ग्राम, मिश्री 70 ग्राम तथा नीबू का सत 70 ग्राम।

हींग को घी में भून लें तथा बाकी सबके साथ मिलाकर महीन चूर्ण बना लें। यह चूर्ण चार ग्राम की मात्रा में आवश्यकतानुसार सेवन करें।

उत्तर :पिपरमिंट 10 ग्राम, अजवायन का सत 10 ग्राम, दालचीनी का सत छह ग्राम, कपूर 10 ग्राम, लौंग का सत छह ग्राम, छोटी इलायची का सत छह ग्राम लेकर सबको मिलाकर एक शीशी में अच्छी तरह बंद करके रख लें।

इसे दो बूँद की मात्रा में पानी या बताशे में टपकाकर लेना चाहिए। यही अमृतधारा का प्रसिद्ध नुस्खा है।

उत्तर :बायविडंग का चूर्ण या काढ़ा देने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। दूध में बायविडंग मिलाकर पिलाने से छोटे बच्चों के पेट में कीड़े नहीं होते।

x—x—x

पपीते के बीज का चूर्ण 3 ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार लेने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

x—x—x

सबेरे खाली पेट थोड़ा सा गुड़ खाएँ। लगभग 15 मिनट बाद चम्मच भर पिसी अजवाइन पानी के साथ निगल लें। इस तरह पहले तो गुड़ की मिठास से पेट के कीड़े एक जगह एकत्र होंगे, ऊपर से अजवाइन खा लेने से ये कीड़े मरकर शौच के साथ बाहर आ जाएँगे। जब तक कीड़े पूरी तरह समाप्त न हो जाएँ, तब तक यह प्रयोग करना चाहिए।

x—x—x

आधा चम्मच अजवायन का चूर्ण 1 कप छाछ के साथ दिन में दो बार कुछ दिनों तक सेवन करने से पेट के सभी प्रकार के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

x—x—x

दो औंस कद्दू के बीज पीसकर शहद में मिलाकर खा लें, फिर 24 घंटे तक कुछ न खाएँ। इसके बाद 2 औंस या 4 बड़े चम्मच कैस्टर ऑयल पी लें। 3-4 घंटे बाद एनीमा लें। टेप वर्म होगा तो निकल जाएगा।

उत्तर :बड़ी इलायची के बीज और मिश्री दोनों अलग-अलग सममात्रा में लेकर बारीक पीसकर मिला लें। इस मिश्रण को 1-1 चम्मच की मात्रा में पानी के साथ दिन में तीन बार सेवन करें। इससे दस्त की तकलीफ समाप्त हो जाती है और मल बँधकर आने लगता है।

x—x—x

बेलगिरी 10 ग्राम, सोंठ 10 ग्राम, मोचरस 10 ग्राम, धाय के फूल 10 ग्राम, ईसबगोल की भूसी 10 ग्राम, धनिया 20 ग्राम तथा सौंफ 40 ग्राम लेकर सबको एक साथ महीन पीसकर चूर्ण बना लें।

इसमें से 1-2 चम्मच चूर्ण दही में मिलाकर या पानी के साथ रोगी को सेवन कराएँ। यह चूर्ण अतिसार, आमातिसार, ग्रहणी आदि कई रोगों में अतिशय लाभप्रद है।

❑

ताकि याददाश्त बनी रहे

जनाब 'क' को उनकी पत्नी ने सामने की दुकान से कुछ सामान लाने को कहा। दुकान तक पहुँचते-पहुँचते वे भूल गए कि उन्हें लाना क्या था। दिमाग पर काफी जोर डालने के बाद भी याद नहीं पड़ा तो पत्नी से पूछने बैरंग वापस लौटे। उनके साथ ऐसा अकसर हो जाता है और वे अपनी याददाश्त को कोसते हुए झल्ला उठते हैं।

च्ख' महोदय की तो अजीब स्थिति है। किसी से बात करते-करते अचानक भूल जाते हैं कि आखिर वे कहना क्या चाहते थे? हालत यह है कि बड़ी कोशिशों के बाद कभी-कभार ही भूली हुई बातें वे दोबारा याद करने में कामयाब हो पाते हैं।

जनाब 'ग' अपनी कमजोर स्मरणशक्ति पर इतना खीझ उठते हैं कि अपना माथा ही पीटने लगते हैं। उनकी पढ़ने में काफी रुचि है, पर जो कुछ पढ़ते हैं, कुछ समय बाद उसका ज्यादातर हिस्सा भूल जाते हैं। यहाँ तक कि अपने परिचितों के नाम तक ठीक से याद नहीं रख पाते। ऐसा प्रायः होता है कि टिकट लेकर सिनेमा हॉल में पहुँचते हैं तो दो-चार सीन गुजरने के बाद उन्हें याद आता है कि यह फिल्म तो उनकी देखी हुई है।

इन काल्पनिक नामों के साथ जिन स्थितियों की कल्पना की गई है, वे सिर्फ काल्पनिक ही नहीं हैं। ऐसी मानसिक दशावाले लोग हमारे-आपके बीच हर जगह मौजूद हैं। मौजूदा व्यवस्था की तनावग्रस्त जिंदगी ने अपनी याददाश्त का रोना रोनेवालों की तादाद और बढ़ा दी है। भुलक्कड़पन को लेकर झल्लाहट स्वाभाविक है। मनुष्य जाति की तो खासियत ही है कि वह अपनी प्रगति के सारे सोपान दिमाग की कार्यकुशलता के बूते ही तय करता है। ऐन वक्त पर कोई जरूरी बात आप भूल जाएँ तो आपकी क्या दशा होगी, इसका अनुमान खुद ही लगा सकते हैं। जरा उस व्यक्ति की स्थिति पर नजर डालें, जो किसी हादसे की वजह से अपनी याददाश्त खो बैठा हो।

जाहिर सी बात है कि हमारी प्रगति, हमारे विकास का हमारी स्मरणशक्ति से एक अनिवार्य संबंध है। हमारी स्मृति जितनी ही दुर्बल होगी, हम किसी भी क्षेत्र में उतने ही फिसड्डी साबित होंगे। ऐसे में कमजोर स्मरणशक्ति से बड़ा अभिशाप एक आदमी के लिए आखिर और क्या हो सकता है? यानी हमारी स्मृति जितनी ही सबल होगी, हम अपने चारों तरफ फैली विपुल ज्ञान संपदा से उतना ही ज्यादा लाभ ले सकेंगे और सफलता की ओर कदम बढ़ा सकेंगे।

अब सवाल यह है कि क्या किसी की याददाश्त बढ़ाई भी जा सकती है? अधिकतर लोग इसका उत्तर नकारात्मक देते हैं। वास्तव में उनकी सोच है कि

प्राकृतिक रूप से जन्म के समय हमें जितनी दिमागी शक्ति मिल चुकी है, उसमें कोई इजाफा असंभव है। इन लोगों का निष्कर्ष है कि किसी की स्मरणशक्ति जितनी है, उससे ज्यादा नहीं बढ़ाई जा सकती।

दरअसल, ऐसे लोग, कोई व्यक्ति वर्तमान में जितनी दिमागी क्षमता का प्रदर्शन कर रहा है, उसी को उसकी जन्मगत क्षमता मान लेते हैं, जबकि सच्चाई इसके उलट है। प्रकृति ने तो हमें जन्म से ही काफी जबरदस्त दिमागी सामर्थ्य दी है। अपनी असली दिमागी क्षमता पहचान लें तो हम खुद ही आश्चर्यचकित हुए बिना न रहेंगे। वास्तव में अपनी असली क्षमता का तो हम दशमांश से भी कम विकसित करके उसका इस्तेमाल कर पाते हैं। ऐसे में इस बात का कोई कारण नहीं रह जाता कि हम अपनी मौजूदा दिमागी क्षमता या स्मरणशक्ति में आशातीत वृद्धि न कर पाएँ। असली जरूरत है, सही तौर-तरीकों से इस दिशा में कोशिश करने की।

यों स्मृति बढ़ाने के कई सकारात्मक तरीके मनोवैज्ञानिकों ने खोजे हैं, पर उनके लिए अलग से विस्तृत चर्चा की जरूरत है। यहाँ मैं याददाश्त बढ़ाने के लिए कुछ यौगिक, आयुर्वेदिक तथा एक्यूप्रेशर की विधियों का ही सरल उल्लेख करूँगा।

देह और दिमाग दोनों को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए यौगिक क्रियाएँ काफी लाभप्रद सिद्ध हुई हैं। सर्वांगासन, शीर्षासन, शवासन, गर्भासन, शलभासन, हलासन, शशांकासन तथा योगमुद्रा के साथ योगनिद्रा, त्राटक, कपालभाति, भ्रामरी व शीतली प्राणायाम के यदि विधिवत् अभ्यास किए जाएँ तो मानसिक तनाव आदि समाप्त होते हैं। ये यौगिक क्रियाएँ धारणाशक्ति और स्मृति बढ़ाने की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण हैं। यह अवश्य है कि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास किसी योग्य व्यक्ति से ही सीखकर शुरु करना चाहिए।

पाठकों को सरलता से समझ में आनेवाली प्राणायाम की स्मृतिवर्धक सिर्फ दो सरल विधियों का उल्लेख यहाँ मैं जरूरी समझ रहा हूँ । पहली विधि के अनुसार बाएँ पैर की एड़ी मूलेंद्रिय (गुदा) के ठीक नीचे तथा दाहिने पैर को बाएँ पैर की जंघा पर रखिए। ठोड़ी को छाती से लगाइए और आँखें बंद कर लीजिए। अब गहरी और लंबी साँस लेकर सहजता से कुछ देर रोकिए। धीरे-धीरे साँस को बाहर निकालिए। एक-दो सामान्य साँस लीजिए। पुनः पहली प्रक्रिया दोहराइए। इस तरह पाँच-दस मिनट से लेकर यह अभ्यास सुविधानुसार एक घंटे तक भी बढ़ा सकते हैं।

दूसरी विधि के अनुसार सुखासन, पद्मासन या जिस भी आसन में सुखपूर्वक छाती, गला और मस्तिष्क सीधा रखते हुए बैठ सकते हों, बैठिए। अब भीतर की साँस बलपूर्वक बाहर फेंकिए। कुछ वैसे ही जैसे कि वमन में अत्यंत वेगपूर्वक

अन्न-जल बाहर निकल जाता है। साँस को बाहर फेंककर बाहर ही यथाशक्ति रोकिए। जब घबराहट होने लगे तो धीरे-धीरे साँस अंदर खींचकर पुनः पूर्व की भाँति बाहर निकालिए। साँस बाहर फेंकने से पहले मानसिक बल से मूलेंद्रिय को ऊपर खींच लेना चाहिए। बाह्य कुंभक की स्थिति जब तक रहे, तब तक मूलबंध की यह स्थिति भी बनी रहनी चाहिए। जब प्राणवायु अंदर लेनी हो तो प्रथमतः मूलबंध छोड़ देना चाहिए। इस तरह तीन प्राणायाम से शुरू करके इक्कीस प्राणायाम तक यह अभ्यास बढ़ाया जा सकता है। इस दौरान ओऽम् का मानसिक जप करते रहना चाहिए। इस अभ्यास से मन वश में होता है तथा धारणाशक्ति और एकाग्रता में वृद्धि होती है। यह विधि 19वीं शताब्दी के महान् मेधावी तथा स्मरणशक्ति के धनी महर्षि दयानंद सरस्वती द्वारा प्रशस्त है। ध्यान रखना चाहिए कि खुले वातावरण और सूर्योदय के किंचित् पूर्व से सूर्योदय के कुछ बाद तक उगते सूरज की लाली में प्राणायाम करना सबसे ज्यादा लाभप्रद है।

आयुर्वेद में शंखपुष्पी को उत्तम मेध्य रसायन माना गया है। विभिन्न अनुभवों में भी इसके नतीजे काफी सकारात्मक आए हैं। शंखपुष्पी मस्तिष्क के स्नायुओं को बल देती है। दिमागी कमजोरी और स्मरणशक्ति बढ़ाने में यह शतशः अनुभूत है।

शंखपुष्पी के इस्तेमाल का तरीका यह है कि इसका पंचांग छाया में सुखाकर रख लें। सूखी शंखपुष्पी का चूर्ण छह ग्राम तथा चार नग काली मिर्च को पानी के साथ पीसकर पेस्ट जैसा बनाएँ। इसमें एक पाव पानी या दूध मिलाकर छान लें। स्वादानुसार मिश्री या बूरा मिलाकर प्रातः खाली पेट पिएँ। यदि ताजी शंखपुष्पी हो तो 15-20 ग्राम मात्रा लें। शंखपुष्पी की ठंडाई गरमियों में दो-तीन हफ्ते प्रयोग करके परिणाम देखें।

मस्तिष्क के लिए निम्न दो प्रयोग भी काफी लाभप्रद हैं—

1. रात भर पानी में भिगोई हुई 5 नग बादाम की गिरी लेकर उसका छिलका उतार दें। इसके साथ लगभग 2 ग्राम शीतलचीनी (कबाबचीनी) तथा 2-3 नग छिलका सहित छोटी इलायची लेकर बारीक पीस लें। अब इसमें एक चम्मच मिश्री, पौन चम्मच शहद तथा डेढ़ चम्मच घी मिलाकर प्रातः सेवन करें। इसी तरह से रात को सोने से पहले भी इसे तैयार करके सेवन करें।

इस प्रयोग से एक-दो सप्ताह में ही मस्तिष्क को बल मिलने लगता है।

2. शंखपुष्पी 100 ग्राम, असगंध 50 ग्राम, मुलहठी 50 ग्राम, तज 50 ग्राम, ब्राह्मी 100 ग्राम तथा मिश्री 450 ग्राम लेकर सबको अलग-अलग कूट-पीसकर महीन चूर्ण बनाकर कपड़छन करके एक में मिलाकर रख लें। इस चूर्ण की एक-एक चम्मच मात्रा प्रातः-सायं मिश्रीयुक्त गरम दूध से कम-से-कम 3 माह तक

सेवन करें। मानसिक श्रम करनेवालों के लिए यह योग काफी फायदेमंद है। तेज मिर्च, तेल, खटाई से परहेज रखें।

एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति के अनुसार सिर के ऊपर दोनों कानों को जोड़नेवाली काल्पनिक रेखा के बीच स्थित बिंदु पर दिन में दो-तीन बार 2-4 मिनट का दबाव देने पर याददाश्त या एकाग्रता की कमी दूर होती है। इसके अलावा हथेली के मूल के सिलवट से तीन अंगुल दूर मध्य रेखा पर तथा नाभि से तीन अंगुल नीचे मध्य रेखा पर स्थित बिंदुओं पर पूर्वोक्त तरीके से दबाव देने पर स्मरणशक्ति और दिमाग की सक्रियता बढ़ती है।

अब जब आपने अपनी याददाश्त को चुस्त-दुरुस्त करने के इतने उपाय जान लिए हैं, तो सबसे पहले अपने मन से निराशा की भावना निकाल फेंकें और भूल जाएँ अपनी भुलक्कड़पन की आदत को। धैर्यपूर्वक ऊपर बताए गए कुछ उपाय आजमाएँ और इनका चामत्कारिक असर देखें।

उत्तर :ब्राह्मी चूर्ण, जटामांसी तथा शंखपुष्पी का महीन चूर्ण बराबर मात्रा में अच्छी तरह मिलाकर हवाबंद शीशी में रख लें। इसमें से एक ग्राम चूर्ण शहद के साथ प्रतिदिन सबेरे खाली पेट सेवन करें। इस योग से मस्तिष्क को बल मिलता है, धारणा और स्मरणशक्ति बढ़ती है तथा अच्छी नींद आकर मानसिक शांति मिलती है।

×—×—×

चिंता, मानसिक व शारीरिक श्रम के कारण स्मरणशक्ति में कमी आ जाए तो बायोकैमी दवा 'कालीफास 6X' सेवन करनी चाहिए। स्नायुदौर्बल्य के कारण होनेवाले हर किसी रोग में ही यह कारगर है। विद्यार्थियों तथा विभिन्न प्रकार के मानसिक काम करनेवालों को मस्तिष्क को तरोताजा बनाए रखने के लिए यदाकदा इस दवा का सेवन करते रहना चाहिए।

×—×—×

शंखपुष्पी, ब्राह्मी, जटामांसी, गिलोय तथा आँवला सभी सममात्रा में लेकर महीन चूर्ण बनाएँ। यह चूर्ण 5 ग्राम मात्रा (एक छोटा चम्मच) में प्रतिदिन सबेरे-शाम दो बार गुनगुने दूध से लेते रहने पर मस्तिष्क को बल मिलता है।

❑

शिरोरोग में लाभकारी प्रयोग

उत्तर :एक सप्ताह तक गाय का ताजा घी सबेरे-शाम दोनों समय दोनों नथुनों में दो-चार बूँद टपकाकर सुड़क लें। इससे आधासीसी का दर्द ठीक हो जाएगा। इस प्रयोग से नाक से खून गिरने की बीमारी भी ठीक हो जाती है।

×—×—×

सिर के जिस तरफ दर्द महसूस हो, उस तरफ के नथुने में 6-7 बूँद सरसों का तेल डालने से भी आधासीसी की पीड़ा शांत हो जाती है।

×—×—×

आँवला चूर्ण एक बड़ा चम्मच, सूखा धनिया चूर्ण एक बड़ा चम्मच तथा शहद एक चम्मच मिलाकर सुबह-शाम शुद्ध जल के साथ पीने से सिर में चक्कर आना बंद हो जाता है। यह प्रयोग आधासीसी में भी लाभप्रद है।

उत्तर :माथे पर ताजा पोदीने के रस की मालिश करने से सिरदर्द मिटता है।

×—×—×

सूर्योदय के समय शक्कर मिले दूध को नासिका द्वारा पीने से हर प्रकार का सिरदर्द ठीक होता है। यह प्रयोग 15 दिन तक लगातार करना चाहिए।

×—×—×

डेढ़ ग्राम बारीक पिसी हुई छोटी पीपल शहद के साथ चाटने से अल्प समय में ही सिरदर्द ठीक हो जाता है। यह शरीर के दूसरे हिस्सों के दर्द में भी लाभप्रद है। केवल पीपल के चूर्ण का नस्य लेने से भी सिरदर्द समाप्त होता है।

×—×—×

तुलसी और अड़ूसे के रस का नस्य लेने से कफ विकार के कारण होनेवाले सिरदर्द में लाभ मिलता है।

हल्दी को पानी में पीसकर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करने से भी सिरदर्द में आराम मिलता है।

×—×—×

लगभग एक माशा बारीक पिसी हुई सत्यानाशी की जड़ पानी के साथ फाँक लेने से सिर के समस्त रोग समाप्त होते हैं।

×—×—×

सोंठ 10 ग्राम, काली मिर्च 7 ग्राम तथा चौलाई 2 ग्राम को एक साथ पीसकर इसका लेप करने से सिर के सभी रोगों में आराम मिलता है।

×—×—×

साधारण सिरदर्द के लिए तो साधारण नुस्खों से ही बात बन जाती है, पर कठिन बीमारी हो तो कफ, पित्त और वात की स्थिति पहचानते हुए उपचार लेना श्रेयस्कर है। जरूरत हो तो किसी कुशल वैद्य के निर्देशन में पंचकर्म द्वारा शरीर शुद्धि करके औषधि आरंभ करनी चाहिए। यहाँ सामान्यतः हर प्रकार के सिरदर्द में लाभप्रद सिद्ध हुए कुछ नुस्खे दिए जा रहे हैं। पाठक रोगानुसार इनका लाभ ले सकते हैं—

निम्न चिकित्साक्रम सभी प्रकार के सिरदर्द में लाभप्रद है—

1. शिरःशूलादि वज्र रस 1-2 गोली सबेरे-शाम दिन में दो बार ताजा पानी अथवा पथ्यादि क्वाथ के अनुपान के साथ सेवन करें।
2. 3 रत्ती (3 गेहूँ बराबर) (121.50 मि.ग्रा) गोदंती भस्म, 1 ग्राम मिश्री तथा 10 ग्राम गोघृत के साथ मिलाकर सबेरे-दोपहर-शाम दिन में तीन बार सेवन करें। पहली दवा से घंटे-डेढ़ घंटे का अंतर रखें। सूर्यावर्त्त, आधासीसी हो तो सूर्योदय से लगभग डेढ़-दो घंटे पूर्व लगभग 1 ग्राम गोदंती भस्म 1 ग्राम शहद के साथ सेवन करें।
3. दिन में दो बार दोनों नथुनों में 6-6 बूँद षड्बिंदु तेल डालें।

उत्तर :उपर्युक्त चिकित्सा में वर्णित सभी दवाएँ आयुर्वेदिक दवा-भंडारों पर सहज उपलब्ध हैं। पथ्यादि क्वाथ का चूर्ण चाहें तो घर में भी आसानी से बना सकते हैं। इसके लिए बड़ी हरड़, बहेड़ा, आँवला, हल्दी, चिरायता तथा नीम पर चढ़ी गिलोय (अथवा नीम की अंतर्छाल तथा गिलोय) सभी समभाग लेकर जौकुट करके सुरक्षित रख लें। जब भी क्वाथ तैयार करना हो तो इस चूर्ण में से 10 ग्राम लेकर 170 मि.ली. पानी में उबालें। जब चौथाई पानी बचे तो उतारकर छान लें। इसमें आधा तोला गुड़ मिलाकर अनुपान के रूप में या अकेले सेवन करें।

×—×—×

कर्पूर, नीबू का तेल, नीलगिरी का तेल, लेवेंडर का तेल, संतरे का तेल सभी, 10-10 मि.ली. लेकर एक में अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें 100 मि.ली. सरसों का तेल मिलाकर काँच की बोतल में अच्छी तरह ढक्कन लगाकर रख लें।

सिरदर्द और आँखों के दर्द दोनों में ही यह तेल लाभप्रद है। इसे 2-2 बूँद की मात्रा में दोनों नथूनों में डालकर गहरी साँस खींचें। दर्द अधिक हो तो दिन में दो बार यह प्रयोग करें। तेल डालते समय पीठ के बल लेटकर सिर सीधा और तकिये पर पीछे की ओर किंचित् झुका हो, ताकि तेल मस्तिष्क तक आसानी से पहुँच जाए।

×—×—×

शुद्ध कपूर आधा तोला, शुद्ध अहिफेन आधा तोला, खुरासानी अजवायन एक तोला तथा रस सिंदूर एक तोला लेकर सबको एक साथ खरल में खूब घोंटे। इसके बाद एक तोला भाँग को दस तोला पानी में खूब रगड़ें तथा पानी छान लें। इस पानी के छींटे देकर पुनः उपर्युक्त मिश्रण की घुटाई करें। जब पानी सूख जाए तो दो-दो रत्ती (243 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बनाकर रख लें।

यह योग 1-2 गोली की मात्रा में ताजा पानी के साथ सेवन करना चाहिए। इससे सभी तरह के सिरदर्द तो ठीक होते ही हैं, यदि शरीर में कहीं भी पीड़ा हो तो उसमें भी अतिशीघ्र राहत मिल जाती है।

×—×—×

सोंठ, पुष्करमूल तथ चित्रक सभी समान मात्रा में लेकर महीन चूर्ण बना लें। इस चूर्ण की 3 ग्राम मात्रा दूध अथवा मावा के पेड़े के साथ सेवन करें। सूर्यावर्त्त-अधकपारी सहित सभी तरह के सिरदर्द में यह लाभप्रद है।

×—×—×

मोथा घास की हरी पत्तियों को किंचित् गरम करके निचोड़कर 10 मि.ली. अर्क निकालें। अब इसमें 1 ग्राम गोघृत तथा पाँच काली मिर्च पीसकर मिला दें। इस औषधि को तीन-चार घंटे के अंतर पर सूँघते रहने से आधासीसी का दर्द अतिशीघ्र शांत हो जाता है।

×—×—×

काली मिर्च, नीम की सूखी पत्तियाँ तथा चावल समान मात्रा में लेकर महीन चूर्ण करें। आधासीसी के दर्द में दिन निकलने से पूर्व इस दवा की 1-2 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) का नस्य लेना चाहिए। पुरानी बीमारी को भी दूर करने में यह योग सक्षम है।

×—×—×

कमल, कूठ, मुलहठी तथा अनंत मूल समान मात्रा में लेकर नीबू के रस में पीसें तथा गोघृत और तेल मिलाकर लेप करें। इससे आधासीसी व सूर्य के साथ बढ़ने-घटनेवाला सूर्यावर्त्त का दर्द आरोग्य हो जाता है।

×—×—×

सर्दी-जुकाम के कारण होनेवाले सिरदर्द में 10 मि.ली. अडूसा का क्वाथ बनाकर शहद और मिश्री मिलाकर सबेरे-शाम पीने से आराम मिल जाता है।

×—×—×

अपामार्ग (चिरचिटा, लटजीरा) की जड़ कूट-पीसकर बराबर मात्रा में गुड़ मिलाकर 5-5 ग्राम की गोलियाँ बना लें। उम्र के अनुसार आधी या एक गोली सबेरे पानी के साथ सेवन करें। दो दिन के प्रयोग से सिरदर्द में आराम मिल जाता है।

झड़ते बालों को बचाइए

बालों के पकने व झड़ने की समस्या अब इतनी आम हो गई है कि हर दूसरा या तीसरा व्यक्ति इसका रोना रोते मिल जाता है। बालों की समस्याओं की सबसे बड़ी वजह वास्तव में आधुनिक जीवनशैली है। जो लोग आधुनिक जीवनशैली से अपने को काफी हद तक बचाए हुए हैं, उनकी भी स्थिति कुछ ऐसी है कि जाने-अनजाने उन्हें भी तमाम तरह के रसायनों, उर्वरकों, कीटनाशकों और दूसरी तरह के मिलावटवाले खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करना ही पड़ता है। इस मिलावट की संस्कृति ने मनुष्य के पूरे स्वास्थ्य का ही कबाड़ा किया है। फिलहाल, यहाँ सिर्फ बालों के स्वास्थ्य की बात की जा रही है। सो, आहार-विहार के सुधारों के साथ थोड़ी सावधानी बरती जाए तो बालों की समस्याओं से काफी हद तक बचा जा सकता है और वे हमेशा स्वस्थ बने रह सकते हैं। याद रखिए, शुरु से ही सावधान रहेंगे तो बाल बचे रहेंगे, अन्यथा एक बार गंजेपन की चपेट में आने के बाद बालों को बचा पाना या पुनः उगा पाना आसान नहीं है।

अगर बालों की चमक बनाए रखनी है और उन्हें पकने, झड़ने से बचाना है तो सबसे पहले आप भाँति-भाँति के रसायनयुक्त साबुन-शैंपू का इस्तेमाल बंद कर दें। साबुन-शैंपू इस्तेमाल ही करना चाहें तो जड़ी-बूटियों से बने बढ़िया दरजे के साबुन-शैंपू ही इस्तेमाल करें। वास्तव में अगर थोड़ा प्राकृतिक होने की कोशिश करें और कुछ देशी तरीके अपनाएँ तो साबुन-शैंपू की आपको कभी भी जरूरत नहीं पड़ेगी। बालों को स्वस्थ रखने के लिए अच्छा तरीका यह है कि रात में सोने से पहले सिर में कम-से-कम सौ बार कंघी कीजिए। इसके बाद अगर सर्दी का मौसम हो तो सरसों तेल, गरमी का मौसम हो तो काले तिल या नारियल का तेल अथवा नुस्खों में वर्णित कोई भी उपयुक्त तेल उँगलियों में लगा-लगाकर सिर की लगभग दस मिनट मालिश करें। इस प्रक्रिया से सिर में रक्त संचार बढ़ेगा और बालों को पोषण मिलेगा। यदि आप सोच रहे हों कि तेल मालिश करने की स्थिति में सबेरे नहाते समय साबुन-शैंपू का तो इस्तेमाल करना ही पड़ेगा, तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। आप एक कटोरी में लगभग 25 ग्राम बेसन लें और उसमें एक-डेढ़ कप पानी मिलाकर घोल बना लें। अब आधा घोल सिर में लगाकर उँगलियों से मालिश करते हुए धो डालें। बचे हुए घोल से दूसरी बार सिर धोएँ। आपके बाल ऐसे खिल उठेंगे कि आप साबुन-शैंपू भूल जाएँगे। चाहें तो इस घोल में एकाध नीबू का रस और दही भी मिला सकते हैं। बस इतनी सी सावधानी बरतकर आप अपने बालों को उम्र भर स्वस्थ रख सकते हैं।

अब लीजिए प्रस्तुत हैं उन लोगों के लिए कुछ देशी नुस्खे, जो बालों के असमय पकने, झड़ने जैसी समस्याओं से ग्रस्त हैं—

आँवला (गुठली रहित), भृंगराज, काला तिल और मिश्री—इन चारों को समभाग लेकर चूर्ण बनाकर किसी बर्नी में रख लें। इस चूर्ण में से एक-एक चम्मच सबेरे-शाम खाली पेट छह माह तक सेवन करें। बालों का असमय पकना, झड़ना तो रुकेगा ही, चेहरे पर रौनक भी आएगी।

×—×—×

आँवला, बहेड़ा और हरड़ (त्रिफला), तीनों समभाग लेकर गुठली अलग कर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में रात्रि को सोते समय पानी या दूध के साथ नियमित रुप से लगभग छह माह तक लें। इसके साथ ही एक-दो चम्मच त्रिफला लगभग एक गिलास पानी में रात्रि में भिगो दें। सबेरे इसे मसलकर छान लें तथा इसी पानी से सिर धोएँ तो जल्दी लाभ मिलेगा।

×—×—×

असमय बाल सफेद होने व चेहरे की कांति नष्ट होने की स्थिति में एक चम्मच भर आँवला चूर्ण दो घूँट पानी के साथ सोते समय अंतिम वस्तु के रुप में लें। सहायक उपचार के तौर पर सूखे आँवलों के चूर्ण को पानी के साथ लेई सा बनाकर सिर पर लेप करें तथा दस-पंद्रह मिनट बाद धो डालें। यह प्रयोग आवश्यकतानुसार तीन मास तक करें।

×—×—×

नीबू के रस में दो गुना नारियल तेल मिलाकर उँगलियों से धीरे-धीरे बालों की जड़ों में मालिश करें। इससे केश झड़ने तो बंद होंगे ही, सीकरी आदि की समस्या से भी मुक्ति मिलेगी।

×—×—×

स्नान से पूर्व एक लीटर पानी में एक-दो चम्मच सिरका मिलाकर सिर धोएँ। इसके बाद जब सिर के बाल सूख जाएँ तब एक कप में अलग से सिरका लेकर बालों की जड़ों में मलें। बाल झड़ने बंद हो जाएँगे।

×—×—×

आँवले के रस में 10 ग्राम आम की गिरी लेकर पीस लें। इसे लगाने से बाल घुँघराले एवं घने होते हैं।

×—×—×

प्याज का रस और शहद समभाग में मिलाकर लगाने से बालों का गिरना बंद होता है।

×—×—×

नीबू के रस में शक्कर या चीनी घोलकर सिर में अच्छी तरह लगाएँ तथा लगभग आधा घंटा बीत जाने के बाद सिर धो डालें। इस प्रयोग से रुसी, फयास की समस्या से निजात मिल जाती है।

x—x—x

भृंगराज, गोखरू, काला तिल तथा आँवला (गुठली रहित) समभाग लेकर महीन चूर्ण तैयार कर लें। यह चूर्ण एक-एक छोटा चम्मच प्रातः-सायं खाली पेट पानी के साथ लेने से रसायन गुणों की प्राप्ति होती है। इस प्रयोग से बालों का असमय झड़ना तथा पकना रुक जाता है तथा नए काले बाल निकलने लगते हैं। इसके सेवन से बल-वीर्य की पर्याप्त वृद्धि होती है तथा चेहरे पर कांति झलकने लगती है। यह योग नेत्रों तथा दाँतों के लिए भी हितकर है। इसे तीन माह से लेकर एक साल तक सेवन करना चाहिए।

x—x—x

भृंगराज एवं गुड़हल के फूल बराबर मात्रा में लेकर भैंस के दूध में पीसें, फिर लोहे के पात्र में रखकर जमीन में गाड़ दें। इसे एक सप्ताह बाद निकालें। रात को प्रतिदिन सिर में लगाकर सो जाएँ। कुछ समय में बालों का कालापन बढ़ने लगता है।

x—x—x

आँवला चूर्ण नीबू के रस में मिलाकर लेप करने से बाल झड़ना रुकता है तथा बालों का कालापन बढ़ता है। बाल सफेद हो रहे हों तो यह प्रयोग जरूर करें।

x—x—x

जगह-जगह से सिर के बाल उड़ रहे हों तो आयुर्वेद की प्रसिद्ध विरेचक दवा 'इच्छभेदी रस' की 4-5 गोलियों को पीसकर इसमें लौंग के तेल की कुछ बूँदें मिलाएँ तथा सबेरे-शाम दो बार प्रभावित स्थानों पर लेप करें। तीन-चार दिन में फुंसियाँ निकलने लगें तो लेप लगाना बंद करके फुंसियों पर चमेली का तेल चुपड़ें। फुंसियाँ ठीक हो जाएँ तो पुनः लेप लगाना शुरु कर दें। तीन-चार हफ्ते में नए बाल उगना शुरु हो जाएँगे। काफी लोगों पर यह नुस्खा कारगर साबित हुआ है।

x—x—x

कम उम्र में गंजेपन की समस्या से एरंड का तेल (कैस्टर आयल) राहत दिला सकता है। एरंड के तेल में रिसिनोलाइक एसिड तथा ओमेगा-6 इसेशनल फैटी एसिड की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इससे सिर में रक्त संचालन बढ़ाने में मदद मिलती है और बालों का विकास होता है। एरंड का तेल एंटी वायरल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगस गुण भी रखता है। फंगस की वजह से बालों के झड़ने की समस्या आजकल आम है। एरंड का तेल सिर में मालिश करने से

इससे निजात मिल जाती है। मालिश रात में सोने से पूर्व करना अच्छा है। गाढ़े एरंड तेल में चाहें तो थोड़ा सा नारियल का तेल भी मिला सकते हैं।

x—x—x

रात में मेथी के दाने भिगो दें। सबेरे इसे पीसकर सिर की त्वचा पर अच्छी तरह लेप करें। कुछ दिनों के लगातार प्रयोग से इससे नए बाल आसानी से उगते हैं।

x—x—x

जिनके बाल तेजी से गुच्छे-गुच्छे में झड़ रहे हों, उन्हें प्रतिदिन सबेरे-शाम पालक के छह-सात मध्यम आकार के पत्ते चबा-चबाकर खाने चाहिए। कम-से-कम हफ्ते-डेढ़ हफ्ते यह प्रयोग करें। जरूरत हो तो इतने ही दिन और भी कर सकते हैं। यदा-कदा गाजर का जूस भी पिएँ। सबेरे खाली पेट 1 से 3 ग्राम आमलकी रसायन शहद के साथ नियमित लेने पर और भी अच्छे परिणाम आ सकते हैं। सबेरे उठकर तथा रात में सोते समय बालों में सौ-सौ बार कंघी अवश्य करें।

उत्तर :बायोकैमी दवा 'काली म्यूर-6', 'काली सल्फ-6', 'कल्केरिया फॉस-6', 'काली फॉस-6' तथा 'साइलीशिया 12' समान मात्रा में मिलाकर रख लें। इसमें से चार ग्रेन मात्रा या चार गोली के बराबर चूर्ण चार-चार घंटे पर दिन में चार बार जीभ पर रखकर चूसें। साथ में हो सके तो एक-दो चम्मच गुनगुना पानी भी सेवन करें। इसके अलावा होम्योपैथी की दवाएँ 'एब्रोटेनम-Q', 'जेबोरेंडी-Q', 'आर्निका-Q', 'सियोनोथस-Q', 'कैंथरिस-Q' तथा 'आमलकी-Q' समान मात्रा में मिलाकर रख लें। इस मिश्रण में से 2-3 मि.ली. मात्रा लेकर इसे दोगुनी मात्रा में नारियल या तिल के तेल में मिलाकर रात में सोने से पूर्व बालों की जड़ों में उँगलियों से मालिश करें। इसे बिना तेल मिलाए भी बालों की जड़ों में लगा सकते हैं।

ये दोनों प्रयोग साथ-साथ करने से रूसी, बालों का झड़ना, पकना, गंजापन, रुखापन आदि सभी समस्याओं में आश्चर्यजनक लाभ मिल सकता है।

उत्तर :सूर्यतापित नारियल तेल—इस तेल को बनाने के लिए नीले रंग की काँच की बोतल में तीन चौथाई नारियल तेल भरकर अच्छी तरह डाट या ढक्कन लगा दें। अगर नीले रंग की बोतल न मिले तो सफेद रंग की बोतल पर नीला सेलोफेन कागज लपेटकर भी काम चला सकते हैं। अब इस बोतल को लकड़ी के पट्टे पर ऐसे स्थान पर रखें, जहाँ दिन भर धूप रहे। बोतल को रोजाना लगभग आठ घंटे धूप में रखें और शाम होने से पहले पट्टे समेत लाकर कमरे में रख लें। धूप में रखने के दौरान दिन भर में एक बार बोतल को अवश्य हिला दिया करें। अगर धूल वगैरह बोतल के ऊपर लगी हो तो उसे भी साफ कपड़े से पोंछ दिया करें। इस तरह लगभग 45 दिनों तक धूप दिखाने पर यह तेल सूर्यकिरणों से साधित

हो जाता है और नीले रंग के सभी रोग निवारक गुण इसमें आ जाते हैं। रात को सोने से पूर्व उँगलियों के पोरों से बालों की जड़ों में इस तेल की मालिश करनी चाहिए। इससे बालों का जल्दी सफेद होना, कड़े होना, गिरना, टूटना आदि रुकता है। सिर की त्वचा के विकार जैसे रुसी या सीकरी, खुश्की, फोड़े-फुंसियाँ आदि दूर होते हैं तथा केश काले, लंबे, घने तथा रेशम की तरह मुलायम होते हैं। नीले तेल की मालिश से सिर में तरावट रहती है तथा नींद अच्छी आती है। इस तेल की खासियत है कि एक बार बनाने के बाद यह तीन माह तक गुणकारी बना रहता है। तीन माह बाद सिर्फ तीन दिन धूप दिखा देने से यह अगले तीन माह के लिए पुनः उपयोगी बन जाता है।

x—x—x

आँवला तेल—ताजे आँवलों के 500 मि.ली. रस में काले तिल का तेल 500 मि.ली. मिलाएँ। इस मिश्रण को लोहे की कड़ाही या कलईदार बरतन में मंद-मंद आँच पर गरम करें। जब आँवलों का जलीय अंश वाष्प बनकर उड़ जाए और तेल-तेल बचा रहे, तब बरतन को नीचे उतारकर ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद इस तेल को छानकर बोतलों में रख लें। इस तेल की बालों की जड़ों में मालिश करने से बाल लंबे और काले होते हैं।

x—x—x

तिल तेल—एक किलो तिल का तेल कलईदार बरतन में डालकर धीमी आँच पर उबालें। गरम होकर उफनने लगे तो नीचे उतार लें। अब इस गरम तेल में डेढ़ नीबू का रस (छना हुआ) डाल दें। नीबू का रस डालने से तेल साफ होकर निथर जाएगा। तेल उफनकर बाहर आ सकता है, इसलिए बरतन के नीचे थाली वगैरह रख देनी चाहिए।

तेल को दूसरे दिन निथरने पर छानकर रख दें तथा तीसरे दिन पुनः छान लें। इस तेल के नियमित इस्तेमाल से बाल हमेशा काले बने रहते हैं।

x—x—x

भृंगराज तेल—भाँगरे का स्वरस—2 लीटर, ब्राह्मी स्वरस-आधा लीटर, आँवले का रस—आधा लीटर, तिल का तेल—1 लीटर; हरड़, बहेड़ा, आँवला, नागरमोथा, कचूर, लोध, मजीठ, बावची, बरियारा के फूल, चंदन, पद्माख, अनंतमूल, मंडूर, मेहंदी, प्रियंगु, मुलेठी, जटामांसी और कूठ, प्रत्येक 10-10 ग्राम। इनका कल्क मिलाकर सबको तेल-पाक विधि से पकाएँ। जब तेल सिद्ध हो जाए तब कपड़े से छानकर बोतल आदि में भर लें। बेहतर है कि यह तेल किसी अनुभवी वैद्य के निर्देशन में बनाएँ।

इस तेल के नियमित इस्तेमाल से बालों का पकना, झड़ना तथा सिरदर्द आदि रोग अच्छे होते हैं। रोगी-निरोगी सबको सिर में लगाने के लिए यह तेल उत्तम है।

कैसे आए चेहरे पर रौनक

आप जब कभी भी नए लोगों के बीच उठते-बैठते हैं तो चेहरे का जादू सबसे पहले चलता है। लोग सबसे पहले आपके समूचे व्यक्तित्व को आपके चेहरे से ही तौलने की कोशिश करते हैं। अगर चेहरा रोबदार, दमकदार, रौनकदार है तो आपकी काबिलियत बगैर पूरी तरह जाने भी लोग आपको अकसर अहमियत दे देते हैं। यह बात अलग है कि व्यक्तित्व को स्थायी पहचान अंततः काबिलियत से ही मिलती है।

जहाँ तक काबिलियत की बात है, वह तो खैर हर व्यक्ति को अनिवार्यतः हासिल करनी ही चाहिए; और यह अंततः आपके आंतरिक संकल्प, निष्ठा और पुरुषार्थ का मामला है। लेकिन यहाँ बात चूँकि शारीरिक स्वास्थ्य की चल रही है, तो चेहरे की रौनक और दमक बनी रहे और बढ़े, इस बाबत कुछ कारगर और आसान नुस्खे ही सुझाए जाएँगे। नुस्खों की बात हो, इससे पहले चेहरे का स्वास्थ्य कायम रहे, इसके लिए कुछ जरूरी बातें जान लेना ज्यादा जरूरी है।

अगर चेहरे की रौनक हमेशा बनाए रखनी है और बुढ़ापे में झुर्रियाँ नहीं पड़ने देनी हैं तो आपको चेहरे के घर्षण और मर्दन पर नियमित कुछ समय देना चाहिए। घर्षण का अर्थ यह है कि किसी खुरदुरे तौलिये से सबेरे या रात के समय फुरसत में चेहरे को कुछ समय तक रगड़ें। चाहें तो कपड़ा धोने का मुलायम काँटोंवाला ब्रश भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बस इतना सा ध्यान रखना है कि रगड़ से कहीं चमड़ी न छिल जाए। मस्तक, कनपटी, गालों, ठुड्डी और गरदन के घर्षण के बाद अब मर्दन पर आएँ। मर्दन के लिए जैतून, बादाम, सरसों या आयुर्वेद का कुंकुमादि तेल लेकर हथेलियों में चुपड़ लें और चेहरे पर हल्के-हल्के मलें। गालों को ऊपर से नीचे के बजाय नीचे से ऊपर की ओर कनपटी की तरफ मालिश करनी चाहिए। इससे झुर्रियों को रोकने में मदद मिलेगी। माथे की मालिश के लिए दोनों हाथों की उँगलियों का इस्तेमाल करें। दोनों कनपटियों को कुछ देर तक हल्के-हल्के थपथपाएँ। गरदन की मालिश के लिए दोनों हथेलियों को कलाइयों की तरफ से मिला लें और ठोड़ी के नीचे गरदन पर जमा दें। अब आहिस्ता-आहिस्ता आगे से पीछे की ओर गरदन की मालिश करें। बस इतना सा 5-10 मिनट का काम आप नियमित करते रहेंगे तो आपके चेहरे की रौनक बरकरार रहेगी। इतनी जानकारी के बाद अब कुछ ऐसे असरदार घरेलू नुस्खे प्रस्तुत किए जा रहे हैं, जिन्हें आप अपनी अनुकूलता और सुविधानुसार इस्तेमाल करके चेहरे की रौनक में चार चाँद लगा सकते हैं—

अगर आपकी त्वचा सूखी-सूखी या भद्दी दिखती हो तो आधे चम्मच नीबू के रस में इतना ही सिरका और चंद बूँदें गुलाबजल या बादाम का तेल मिलाकर चेहरे पर मलें। कुछ समय बाद जब चेहरा सूख जाए तो हल्के गुनगुने पानी से धो डालें। कुछ ही दिनों में आप चेहरे की चमक बढ़ने का अहसास करने लगेंगे।

x—x—x

एक चम्मच दही में 3-4 बूँद शहद मिलाएँ और इसे चेहरे तथा गरदन पर आहिस्ता-आहिस्ता मलें। 15 मिनट बाद सूख जाने पर पानी से धो दें। यह चेहरे की चमक बढ़ाने के लिए काफी असरदार और सस्ता नुस्खा है। इस नुस्खे के इस्तेमाल से आप डेढ़-दो हफ्ते बाद ही त्वचा के रंग में निखार महसूस करेंगे।

x—x—x

गुलाबजल, नीबू का रस और ग्लिसरीन तीनों बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। प्रतिदिन सुविधानुसार किसी भी समय इस मिश्रण की एक चम्मच मात्रा लेकर चेहरे पर मलें। घंटे भर बाद साफ पानी से धो डालें। चेहरे की चमक तो बढ़ेगी ही कील-मुहाँसे भी ठीक होंगे।

x—x—x

अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो एक बड़ा चम्मच बेसन और एक चुटकी पिसी हल्दी में गाढ़ा घोल बन सके, इतना कच्चा दूध अथवा पानी मिलाएँ। अब इसमें 2-3 बूँद सरसों का तेल मिलाकर इतना फेंटें कि लेप बन जाए। इस लेप को चेहरे और गरदन पर अच्छी तरह लगाकर छोड़ दें। 10-15 मिनट बाद जब यह लेप सूखने लगे तो धीरे-धीरे हाथ से मसलकर छुड़ा डालें। कुछ देर बाद हल्के गुनगुने पानी से चेहरा, गरदन धो लें। इस नुस्खे का इस्तेमाल हफ्ते भर लगातार करके फिर हफ्ते में दो-तीन ही दिन करते रहें तो भी पर्याप्त है। चेहरे की रंगत धीरे-धीरे निखरने लगेगी।

x—x—x

प्रातःकालीन ओस की बूँदों में एक साफ रुमाल भिगोकर इसे चेहरे पर धीरे-धीरे मलें। आपका चेहरा ताजगी से भर उठेगा।

x—x—x

यदि शुष्क त्वचा हो तो चंदन की लकड़ी को दूध में घिसकर लगाएँ और अगर तैलीय त्वचा हो तो चंदन की लकड़ी गुलाबजल में घिसकर लगाएँ। घंटे भर बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। कुछ ही दिनों में चेहरे से दाग-धब्बे गायब हो जाएँगे।

उत्तर :अदरक का एक टुकड़ा लेकर छील लें तथा उसे नुकीला बना लें। अब खानेवाला चूना अदरक की नोंक पर लेकर दिन में तीन बार मस्सों पर लगाएँ।

हफ्ते-दस दिन में ही मस्से दूर होने लगेंगे। हर दिन अदरक का नया प्रयोग करें। यदि बाद में मस्सों के दाग रह जाएँ तो बादाम का तेल लगाएँ।

उत्तर :चाँदी भस्म 20 ग्राम, मंजीठ चूर्ण 30 ग्राम, शुद्ध रसौत 30 ग्राम तथा आँवला चूर्ण 60 ग्राम लेकर ताजा आँवला रस में अच्छी तरह घोंटकर 1-1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बनाएँ। 2-2 गोली की मात्रा में दिन में तीन बार सेवन करें। कम वय के रोगी मात्रा कुछ कम रख सकते हैं। आभ्यंतरिक प्रयोग के तौर पर मुँहासों के लिए यह अच्छा योग है।

×—×—×

जायफल, जावित्री, शोधित गुग्गुल, चंदन, पीपल, गंधक रसायन, रौप्य भस्म, शंख भस्म, हीराकसीस भस्म, सभी 10-10 ग्राम; प्रवाल पिष्टी 15 ग्राम, गिलोय सत्त्व 20 ग्राम, गोरोचनी 25 ग्राम, स्वर्ण सिंदूर 25 ग्राम। ये सभी औषधि द्रव्य 12 घंटे तक खरल में एक साथ मिलाकर घोंटें। इसके बाद आँवला और भृंगराज के रस में 7 बार भावना देकर एक नंबर के कैप्सूलों में भर लें।

दिन में तीन बार भोजन के बाद 1-1 कैप्सूल गोदुग्ध या शहद के साथ सेवन करें। यह औषधि रक्त विकार दूर करती है, यकृत की गड़बड़ियाँ ठीक करती है तथा चर्म विकार आदि नष्ट करके रूप-लावण्य की वृद्धि करती है। इस औषधि को सेवन करते हुए सप्ताह में एक बार गुलकंद आदि का मृदु विरेचन अथवा एनिमा अवश्य लेना चाहिए। सभी घटक द्रव्य आयुर्वेदिक दुकानों पर सहज उपलब्ध हैं। विवाह योग्य युवक-युवतियाँ इसका सेवन कर विशेष लाभ ले सकते हैं।

×—×—×

जो युवक-युवतियाँ मुँहासों की समस्या से बुरी तरह पीड़ित हैं और ढेर सारे उपचार कराकर थक चुके हैं, उन्हें एक बार निम्न उपचार क्रम अपनाना चाहिए। इस विधि को धन्वंतरि कार्यालय, विजयगढ़ (अलीगढ़) ने अपने प्रयोगों में सफल पाया है। लेखक को भी यह आशानुरूप लगा है।

उपचार क्रम

1. गंधक रसायन 1 ग्राम तथा ताल भस्म 60 मि.ग्रा. पंचतिक्त घृत, गुग्गुल 5 ग्राम में मिलाकर मंजिष्ठादि क्वाथ के साथ सबेरे-शाम दो बार सेवन करें।

2. आमलकी रसायन 3 ग्राम तथा ताप्यादि लौह 250 मि.ग्रा. शहद के साथ दोपहर भोजन से लगभग दो घंटे पूर्व तथा दो या तीन घंटे बाद दो मात्रा में सेवन करें।

3. उशीरासव 15 मि.ली. तथा खदिरारिष्ट 15 मि.ली. समभाग जल मिलाकर दोनों समय भोजन के बाद लें।

4. त्रिफला चूर्ण 3 ग्राम तथा चंद्रप्रभावटी 1 गोली की एक मात्रा रात में सोने से पूर्व दूध के साथ सेवन करें।

5. उपर्युक्त चार आभ्यंतर प्रयोगों के साथ सेमल वृक्ष के काँटों को गाय के दूध में पीसकर लेप लगाएँ तथा दिन में कम-से-कम एक बार मंजिष्ठादि तेल की मालिश करें।

इस उपचार क्रम में प्रयुक्त औषधियाँ तैयार रूप में आयुर्वेदिक दुकानों पर उपलब्ध हो जाती हैं, सिर्फ सेमल के काँटोंवाला लेप स्वयं तैयार करना होगा।

x—x—x

मुहाँसे से पीड़ित लोगों को भोजन में तेल, खटाई, गरिष्ठ और तीखी चीजों का प्रयोग कम कर देना चाहिए। कब्ज की स्थिति न रहे, इसका विशेष ध्यान रखें। यह सब करते हुए एक आसान प्रयोग के तौर पर एक चम्मच चने के बेसन में चुटकी भर पिसी हल्दी तथा 1-2 चम्मच नीबू का रस मिलाएँ। जरूरत लगे तो इसमें गुलाबजल या किंचित् पानी मिलाकर लेप लायक घोल बनाएँ। इसे नहाने के 10-15 मिनट पूर्व या दिन में जब भी उचित समझें, चेहरे पर लगा लें। जब सूख जाए तो पहले पानी से चेहरा भिगोएँ, फिर धीरे-धीरे मसलकर लेप छुड़ा दें। यह प्रयोग हफ्ते भर में ही चेहरे से मुहाँसे , दाग, धब्बे हटाकर रौनक लाना शुरू कर देगा। ध्यान यही रखना है कि जब भी लेप लगाए हुए हों तो न बोलें, न हँसे, न मुँह खोलने का प्रयास करें; अन्यथा त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ सकती हैं। स्थायी लाभ के लिए साथ में कोई आभ्यंतर प्रयोग भी करें तो बेहतर है।

❑

ताकि आँखें ताउम्र देखती रहें

आँखें सलामत हों तो इस रंग-बिरंगी दुनिया का कोई मतलब है। अन्यथा जिसकी आँखों की रोशनी चली गई, उसकी दुनिया कितनी बेरंग होगी, यह सोचकर ही अजीब लगता है। अबोध बच्चे के लिए भी उसकी सही सलामत आँखें ही दुनिया को समझने-बूझने का पहला आधार बनती हैं। आँखें ही हैं, जो अपने से दूर किसी चीज का पहला अहसास दिमाग तक पहुँचा ती हैं। स्त्री हो या पुरुष, आँखों की दोनों को उतनी ही जरूरत है। अलबत्ता, स्त्री के लिए कजरारे नयनों की तो बात ही कुछ और है।

आँखें हमारे शरीर का कितना महत्त्वपूर्ण हिस्सा हैं, इन बातों से इसका कुछ अंदाजा तो लगाया ही जा सकता है। बावजूद इसके आँखों के प्रति लोगों की बेखयाली इतनी बढ़ गई है कि आज कम उम्र में ही जहाँ देखिए वहाँ चश्मे का अभिशाप झेलने को मजबूर लोग मिल जाएँगे। आज के दौर में आँखों की बीमारियाँ जिस तरह से फैल रही हैं, शायद उस तरह से पहले कभी नहीं रही होंगी। किसी की आँखें लाल हैं, किसी को मोतियाबिंद, किसी को दूर-दृष्टिदोष, किसी को निकट-दृष्टिदोष, किसी की आँखों में रोहें, किसी की आँखों में भेंगापन, किसी की आँखें कीचड़ से सनी; और न जाने किन-किन रोगों से ग्रस्त लोग हर जगह मौजूद हैं।

ऐसा नहीं है कि आँखों की समस्याएँ आज अचानक और अकारण ही पैदा होने लगी हों। दरअसल यह सब हमारी ही करनी का फल है। प्राकृतिक नियमों के खिलाफ जीने की कोशिश करेंगे तो प्रकृति का दंड भी हमें भुगतना ही पड़ेगा। यह कठोर सच्चाई है कि प्रकृति के नियमों में फेरबदल करना आदमी के बूते की बात नहीं है। रात-रात भर बिजली की कृत्रिम रोशनी में जगना, जब भी मन में आए सिनेमा और टेलीविजन के परदे पर आँखें गड़ाए रखना, आधुनिकता के चक्कर में अनाप-शनाप खाने की आदत। आखिर इस तरह के कृत्यों का कुफल आँखों को ही क्या, पूरे शरीर को भी भुगतना पड़ेगा।

अब सवाल है कि क्या ऐसे सहज तरीके हैं कि आँखों की समस्याएँ पैदा ही न होने दी जाएँ; और अगर पैदा हो गई हों तो उन्हें दूर किया जा सके, इसका जवाब सकारात्मक है। थोड़ी सी सावधानी चाहिए और हम आँखों की तकलीफदेह स्थिति से बचे रह सकते हैं। कुछ आसान प्राकृतिक उपाय और देशी नुस्खे ऐसे हैं, जिनको आजमाकर आप अपनी आँखों को पूरी सुरक्षा दे सकते हैं और उनकी खूबसूरती बनाए रख सकते हैं। यहाँ तक कि आप कुछ ही दिनों में चश्मे से भी छुटकारा पा सकते हैं।

चश्मा लगानेवाले लोगों से मेरा अनुरोध है कि आँखों के लिए मैं जो अभ्यास बताने जा रहा हूँ , उन्हें शुरू करने से पहले वे अपना चश्मा एकदम से हमेशा के लिए उतार फेंकें। अगर इतनी हिम्मत न हो तो मन बनाएँ कि चश्मे का कम-से-कम इस्तेमाल करेंगे। यहाँ बताए जा रहे अभ्यासों के बाद आपके चश्मे का नंबर धीरे-धीरे अपने आप कम होता जाएगा और एक दिन चश्मे से आप पूरी तरह छुटकारा पा जाएँगे। दरअसल, एक मानसिकता यह बन गई है कि अगर हमारी आँखों में दूर या निकट दृष्टिदोष पैदा हो गया है तो उसका एकमात्र उपाय चश्मा है। वास्तव में चश्मा तो आँखों के लिए अप्राकृतिक स्थिति है। आँखों पर चश्मा चढ़ जाने का मतलब है कि दृष्टि का लेंस के हिसाब से नियंत्रित होने लगना। मतलब यह कि चश्मा लगाने की स्थिति में आँखों के लिए स्वाभाविक रूप से देख पाने की गुंजाइश लगभग पूरी तरह खत्म हो जाती है। चश्मा लगाते रहने से तय है कि आँखों की रोशनी बढ़नी तो नहीं ही है, उल्टे आपके चश्मे का नंबर ही बढ़ेगा। सच्चाई यह भी है कि चश्मा आपकी अस्थायी समस्या को भी स्थायी बना देता है। हाँ, चश्मे को अस्थायी इलाज मानकर जरूर अपनाया जा सकता है।

अब आइए, उन उपायों की चर्चा करें, जो हमारी आँखों को सही-सलामत रखने में सहायता करते हैं। सबसे पहले तो हमें अपने आहार पर एक निगाह दौड़ानी चाहिए। अंग-प्रत्यंग के स्वास्थ्य का सबसे पहला और सबसे बड़ा संबंध आहार से ही है। आँखों की सलामती के लिहाज से ऐसे भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिए, जिसमें विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' और 'डी' पर्याप्त मात्रा में हों। विटामिन के मुख्य स्रोत हरी सब्जियाँ और फल हैं। विटामिन 'ए' के लिए दूध, छाछ, देशी घी, गाजर, छुआरा, संतरा, पत्तागोभी, करेला, चौलाई, टमाटर, पालक, सहिजन, मेथी का शाक, पुदीना, धनिया, पपीता आदि लिए जा सकते हैं।

विटामिन 'बी' दूध, दही, केला, संतरा, ककड़ी, कद्दू, करेला, गाजर, मूली, गेहूँ चोकर, सेब, बादाम, मूँगफली, अरहर आदि से मिल सकता है। विटामिन 'सी' का सबसे बड़ा भंडार आँवला है। नीबू, संतरा, अमरूद, जामुन, पपीता, सेब, करेला, गोभी भी विटामिन 'सी' के अच्छे स्रोत हैं। तेल मालिश करके प्रभातकालीन सूर्य की लाल किरणों का स्नान करें, विटामिन 'डी' की कमी पूरी हो जाएगी। दूध, दही और मक्खन भी विटामिन 'डी' की कमी पूरी करते हैं। जरूरी नहीं कि विटामिन और पोषकता के लिए महँगी चीजें ही खाई जाएँ। अपनी सुविधा के अनुसार तमाम सस्ती और विटामिनयुक्त पोषक सब्जियों एवं फलों का चयन किया जा सकता है।

ऊपर की चर्चा का यह भी अर्थ नहीं है कि आप विटामिनों को ही सब कुछ मान लें। विटामिन विशेष से संबंधित आहार का अर्थ शरीर की विशेष जरूरतों के लिए संकेत मात्र समझकर चलना चाहिए। आधुनिक चिकित्साशास्त्रियों द्वारा जोर-शोर से किए जा रहे विटामिनयुक्त आहार की वकालत से प्रभावित होकर हर चीज का इस्तेमाल विटामिनों के नजरिए से ही करना कभी-कभी मूर्खतापूर्ण भी साबित हो सकता है। वास्तव में एलोपैथी के तौर-तरीकों से खाद्य पदार्थों का आधुनिक विश्लेषण कई मायनों में एकांगी है। इसीलिए किसी विशेष तत्त्व या विटामिन की पूर्ति के लिए किसी खाद्य वस्तु या दवा को आहार में विशेष प्राथमिकता दिए जाने पर जरूरी नहीं है कि वह आपके अनुकूल ही बैठे, उल्टे इसके कुछ दुष्परिणाम भी भुगतने पड़ सकते हैं। आयुर्वेद का आहार-विज्ञान इस मामले में कहीं ज्यादा वैज्ञानिक है। इसी आहार शास्त्र का पालन करते हुए ही प्राचीन भारत के लोग शताधिक वर्षों तक स्वस्थ जीवन व्यतीत करते थे।

उत्तर :कुछ व्यायाम ऐसे हैं, जो आँखों को पूरी सुरक्षा देते हैं। सबसे पहली बात यह कि जब भी आप कहीं जा रहे हों, तो दृष्टि हमेशा एकदम नजदीक के बजाय दूर रखने की आदत डालें। इससे निगाह की तेजी बढ़ेगी। सबेरे उठने के बाद पहला काम करें कि मुँह में पानी भरकर आँखों पर ठंडे पानी के दो-चार छींटे दें। इससे आँखों को काफी ताकत मिलती है, उनकी गरमी दूर होती है। जलनेति क्रिया का नियमित अभ्यास भी आँखों के लिए विशेष लाभप्रद है।

स्नान करते समय भरी बालटी में मुँह डुबोएँ और आँखों को पूरी तरह खोलकर पानी में देखते हुए पुतलियों को जल्दी-जल्दी खोलें-मूँदें। साँस फूलने लगे तो मुँह बाहर कर लें। इस तरह दो-तीन बार यह अभ्यास करें। आँखों को निरोग रखने का एक अच्छा उपाय उन्हें आँवले के जल से धोना भी है। इसके लिए शाम को एक-दो चम्मच आँवले का चूर्ण एक गिलास पानी में भिगो दें। सबेरे इसे छानकर इसी पानी से आँखों को धोएँ।

सुविधा हो तो रात में खुली जगह पर लेटकर चाँद, तारों या दूरदराज के वृक्षों पर टकटकी लगाकर देखें। एकटक इतना देखें कि आँखों में पानी भर आए। ऐसे लोग, जो दूर की चीजें ठीक से नहीं देख पाते, उनकी दृष्टि इस प्रयोग से धीरे-धीरे ठीक होगी। टेलीविजन जैसी चीजें एक तो अंधाधुंध न देखें, और देखें तो आँखों से पर्याप्त दूरी बनाकर। झिलमिलाते या प्रकाश में पढ़ने-लिखने के काम से बचें। लेटकर पढ़ना भी आँखों को नुकसान पहुँचा सकता है।

आँखों को आराम देने का एक तरीका यह है कि सुविधानुसार एक कुरसी पर बैठ जाएँ। घुटनों को मिला लें। दोनों हथेलियों से दोनों आँखों को ढकें। बाईं हथेली से बाईं आँख और दाईं हथेली से दाईं आँख। हाथों का दबाव आँखों पर

बिल्कुल हल्का होना चाहिए। कुहनियों को घुटनों का सहारा दें। दिमाग से जहाँ तक हो सके, विचारों को बाहर करें, ताकि तनाव की स्थिति न बने। इस स्थिति में बंद आँखों से गहरे काले रंग की अनुभूति करें। यह अभ्यास इकट्ठे 30-40 मिनट चला सकते हैं या 10-10 मिनट तक दिन में दो-तीन बार। आँख के किसी भी दोष के लिए यह काफी कारगर अभ्यास है।

आँखों के लिए शीर्षासन तथा सर्वांगासन काफी लाभप्रद साबित हुए हैं। लेकिन इन्हें योग्य व्यक्ति से सीखकर ही करना चाहिए। योगासन करते हों तो योगासनों से पूर्व या अपनी सुविधानुसार सबेरे खुली जगह में सीधे खड़े हो जाएँ। अब आँखों को खोलकर बगैर पलकें झपकाए पुतलियों को दाएँ-बाएँ नचाएँ। यह क्रिया सौ बार करें। इसी तरह जल्दी-जल्दी ऊपर-नीचे देखने का अभ्यास करें। यही क्रिया तिरछे कोणों पर दोहराएँ। सबसे अंत में आँखों की पुतलियों को दोनों तरफ से बारी-बारी गोलाई में घुमाएँ। ये सभी क्रियाएँ सौ-सौ बार करनी हैं। मुश्किल से 5-7 मिनट लगेंगे। इससे आँखों की पर्याप्त कसरत हो जाती है तथा आँखों की रोशनी और उनकी खूबसूरती बरकरार रहती है।

आयुर्वेदिक उपचार की दृष्टि से यदि आँखों में शुद्ध शहद एक-एक बूँद हफ्ते में एक-दो बार डालते रहें तो दृष्टि कमजोर नहीं पड़ेगी। इसके अलावा चार बादाम रात में पानी में भिगो दें। सबेरे तीन-चार काली मिर्च के साथ पीसकर मिश्री के साथ चाटें तो आँखों की रोशनी तो कायम रहेगी ही, दिमाग को भी ताकत मिलेगी। आँखों के लिए लखनऊ की बनी 'नयन ज्योति' (पुनः ज्योति) नामक दवा भी इस्तेमाल की जा सकती है।

अपनी सहूलियत के हिसाब से इनमें से कुछ उपचार आजमाकर इनका चमत्कार देखें। एक तो आपको कभी चश्मा लगाने की नौबत नहीं आएगी; अगर नौबत आ चुकी हो तो धीरे-धीरे एक दिन आपका चश्मा छूट जाएगा।

नेत्र रोगों के लिए कुछ नुस्खे

उत्तर :छाछ में रीठे की छाल को घिसकर प्रतिदिन आँखों में लगाएँ अथवा काली तुलसी के पत्तों के रस की कुछ बूँदें आँखों में डालें। भोजन में रोजाना चौलाई की सब्जी घी में छौंककर विशेष रूप से खानी चाहिए। दिन में जब कभी भूख लगे तो 25-30 ग्राम कच्ची मूँगफली गुड़ के साथ एक-दो माह तक खाने से रात को न देख सकने की समस्या हल हो जाती है।

20 से 50 मि.ली. बेल के पत्तों का रस नियमित कुछ दिन तक पीने तथा 3 से 5 बूँद आँखों में लगाने से रतौंधी में लाभ मिलता है।

×—×—×

आँवला, जीरा व कपास के पत्तों को सममात्रा में लेकर पीस लें तथा 21 दिन तक नियमपूर्वक सिर में इसकी पट्टी बाँधें तो रात में न दिखने की समस्या में काफी लाभ मिल जाता है।

उत्तर :एक अच्छा पुष्ट लौंग पत्थर पर घिसकर केवल रात को सोते समय आँखों में अंजन की तरह लगाएँ। लौंग आँखों में जलन करता है, सो तुरंत ही शुद्ध शहद लगाने से जलन कम होती है। इस प्रयोग से तीन-चार माह में साधारण मोतियाबिंद कट जाएगा। तले भोजन, गुड़, मांस, अंडा, मछली, तेल, मिर्च-मसाला से परहेज करें। घी, दूध, मक्खन, हरी सब्जियाँ, मूँगफली, दाल, मीठे फल और चपाती विशेष पथ्य हैं। इस प्रयोग को मोतियाबिंद जब तक न कट जाए, तब तक करना चाहिए।

उत्तर :जिनकी आँखें पीली रहती हों, उन्हें रात में सोते समय अरंडी का तेल अथवा शहद की कुछ बूँदें डालनी चाहिए। इससे पीलापन दूर होकर आँखों की सफेदी बढ़ती है।

उत्तर :आँखों की लालिमा में आँखों में गुलाबजल डालना चाहिए अथवा आँवले के पानी से उन्हें धोना चाहिए।

x—x—x

पित्त प्रकोप के कारण आँखें लाल हों तो धनिया के बीजों का काढ़ा बनाकर लगभग आधा गिलास पिएँ तथा इसी काढ़े से दिन में तीन बार आँखें धोएँ। इससे लाली के साथ-साथ जलन भी मिटेगी।

उत्तर :गरमी की वजह से आँखें आने पर गुलाबजल व नीबू का रस समान मात्रा में मिश्रण करके एक-एक घंटे के अंतराल पर आँखों में डालना चाहिए तथा हल्की सेंक भी करनी चाहिए। इस प्रयोग से एक-दो दिन में ही आँखें ठीक हो जाती हैं।

उत्तर :लौंग तथा हल्दी को पानी में घिसकर गरम करके अथवा चने की दाल में पीसकर पलकों पर लगाना चाहिए। तीन-चार दिन में गुहेरी मिट जाती है।

उत्तर : आँखों के नीचे के कालेपन में सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए अथवा कुछ दिनों तक खीरे का रस लगाना चाहिए। इसके साथ ही आँवला चूर्ण में समान मात्रा में मिश्री मिलाकर 4-5 ग्राम तक सबेरे-शाम पानी के साथ सेवन करते रहने से आँखों के पास का कालापन समाप्त होता है।

उत्तर :आँखों से पानी बहने की समस्या में आँखें बंद करके पलकों के ऊपर नीम के पत्ते पीसकर लुगदी बनाकर रखने चाहिए। साथ में नियमित रूप से जलनेति करना चाहिए।

उत्तर :तीन ग्राम मुलहठी चूर्ण प्रतिदिन सेवन करते रहने से दृष्टि कमजोर नहीं होती तथा मस्तिष्क भी सबल रहता है।

×—×—×

स्नान से पूर्व पैर के अँगूठे की गोघृत से मालिश करने से दृष्टि बढ़ती है।

×—×—×

हरड़, बहेड़ा, आँवला तथा गिलोय समान मात्रा में लेकर क्वाथ करें तथा रुचि अनुसार किंचित् शहद व छोटी पीपल मिलाकर सबेरे-शाम प्रतिदिन सेवन करें तो नेत्रदृष्टि सबल बन जाती है।

❑

दाँतों की सलामती के लिए

कल्पना करें कि किसी कारणवश आपके मुँह से सारे दाँत निकालने पड़ जाएँ तो आपकी क्या दशा होगी? खाने, बोलने दोनों का मजा ऐसा किरकिरा होगा कि आप सोच भी नहीं सकते। लेकिन नई पीढ़ी के साथ ऐसे हादसे गुजरने लगे हैं। विकास और आधुनिकता के नए पैमाने आदमी को अगर कुछ बना रहे हैं, तो सिर्फ रोगों का पिटारा। किसी जमाने में मरते दम तक बत्तीसी सलामत रहती थी। आज भी जहाँ-तहाँ ऐसे बुजुर्गों से मुलाकात हो जाती है, जो अपने परंपरागत तौर-तरीकों के सहारे लंबी जिंदगी गुजारते हुए अपने दाँतों की चमक बरकरार रखे हुए हैं। अब आप ही बताएँ कि जीने का सलीका उन बुजुर्गों को है या आज की हमारी नई पीढ़ी को।

खैर, दुनिया बदल रही है, नई-नई तकनीकें आ रही हैं, मूल्य परिवर्तित हो रहे हैं तो रहन-सहन का ढंग भी बदलेगा ही। हालाँकि यह बदलाव सकारात्मक भी हो सकता था, पर इसकी दिशा हो गई है नकारात्मक। उपभोक्तावादी प्रवृत्ति को बढ़ावा देने में यह तो होना ही था। अंततः इस प्रकृति विरोधी नकारात्मक बदलाव के दुष्परिणाम भी भोगने तो पड़ेंगे ही। खान-पान, रहन-सहन की गड़बड़ियों का ही नतीजा है कि हमें रोज-ब-रोज नए-नए रोगों से रूबरू होना पड़ रहा है। दाँतों के रोग इतने आम हो चले हैं कि अगर 25-30 वर्ष तक के आयु वर्ग के कुछ नौजवानों को इकट्ठा करके एक तरफ से उनकी जाँच की जाए तो उनमें से ज्यादातर की बत्तीसी पूरी-की-पूरी सलामत तो नहीं ही मिलेगी। अधिकतर के दो-चार दाँत उखड़े मिलेंगे या उनमें चाँदी या सीमेंट मसाला भरा मिलेगा।

आधुनिक सभ्यता की कारस्तानी है कि हमारा रहन-सहन बहक गया है; और स्वादेंद्रिय तो एकदम बेलगाम हो गई हैं। तरह-तरह के ठंडे पेय, आइसक्रीम, चॉकलेट, डबलरोटी, बिस्कुट, मिठाइयाँ, सफेद चीनी, पूरी-कचौरी, तमाम तरह के तले-भुने व्यंजन और न जाने क्या-क्या हमारे आहार के प्रमुख हिस्से बन गए हैं। यह मुलायम स्वादिष्ट कचरा हम आँतों में भरेंगे तो तमाम तरह के रोग नहीं होंगे तो और क्या होगा? दाँतों को भी, जिन्हें हम पत्थर सरीखे सुरक्षित मान लेते हैं, इन्हीं चीजों से सबसे ज्यादा नुकसान पहुँचाता है। उस पर तुर्रा यह कि इस तरह की चीजें मुँह में भरकर जुगाली करते-करते बगैर दाँत साफ किए हम अकसर सो भी जाते हैं। हमारे नौनिहालों की आदत तो टेलीविजन देखते हुए चॉकलेट खाते-खाते सो जाने की पड़ ही गई है।

खाने-पीने की इन्हीं गड़बड़ियों का नतीजा है कि दाँतों की सड़न और पायरिया जैसे रोग व्यापक रूप से बढ़ रहे हैं। भयानक दर्द से परेशान हथेली से चेहरा थामे

दाँत उखड़वाने के नतीजे तक पहुँचे हुए लोगों की भीड़ दाँत के डॉक्टरों के यहाँ जाकर देखी जा सकती है। कितनों की तो पूरी बत्तीसी ही निकालने की नौबत आ जाती है। अंत में नियति में बचता है एक कृत्रिम चौखटा। मतलब यह कि जिस लजीज भोजन का लुत्फ उठाने के लिए हम रात-दिन बेताब रहा करते थे, वही अब हमें भूसे से ज्यादा बेहतर नहीं लगता। असली दाँत न हों तो खाने का असली मजा भी गड़बड़ा जाता है, यह सच्चाई है।

मेरे कुल कहने का सिर्फ इतना ही मतलब है कि आप समझ लें कि दाँत सचमुच शरीर के महत्त्वपूर्ण हिस्से हैं। उनकी साफ-सफाई, उनका व्यायाम तथा उनकी देखभाल करके उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करनी ही चाहिए। दाँत आखिर इतने कठोर और मजबूत बने हैं तो इसीलिए कि उनसे चबाने का काम बखूबी लिया जाए। इसी में उनकी सुरक्षा है। एक तो ज्यादा मात्रा में मुलायम चीजें खाने से दाँतों का व्यायाम वैसे भी नहीं हो पाता; दूसरे, चबाने लायक चीजों को भी हम जैसे-तैसे गटक जाते हैं। अच्छी तरह याद रखना चाहिए कि आँतों में दाँत नहीं होते। आँतों से दाँतों का काम लेंगे तो कुफल भोगने से बच नहीं सकेंगे।

इसके अलावा अनाप-शनाप नरम आहार लेने के बाद अगर दाँतों की ठीक से सफाई न की जाए तो उनके बीच चिपके हुए भोजन के कणों में हानिकारक जीवाणु आश्रय लेकर तेजाबी असर पैदा करने लगते हैं। परिणामतः धीरे-धीरे दाँतों का क्षरण शुरु हो जाता है। पायरिया हो जाए तो मुश्किलें और बढ़ जाती हैं। पायरिया से मसूड़ों में मवाद बनने लगता है। मसूड़े फूलने लगते हैं, लाल हो जाते हैं। उनसे खून भी रिसने लगता है। मुँह से अप्रिय दुर्गंध निकलती है। स्वाद खराब हो जाता है।

ऐसा भी नहीं समझना चाहिए कि दाँतों की गड़बड़ी सिर्फ दाँतों तक ही सीमित रहती हो। बीमार दाँत पाचन-तंत्र को भी बीमार बना देते हैं। दाँतों की सड़न और पीब से अपच, कब्ज, आँतों के अन्य रोग, सिरदर्द, आँखों में सूजन, रक्त विकार जैसे तमाम तरह के रोग होने लगते हैं। मायने यह कि दाँतों के साथ-साथ शरीर का स्वास्थ्य भी जुड़ा है।

अब चर्चा इस बात पर कि दाँतों को मजबूत, चमकदार और सही-सलामत रखने के लिए क्या किया जाए? पहली बात तो यह कि सबेरे उठने के बाद और रात को सोने से पहले दाँतों की दातून या ब्रश से अच्छी तरह सफाई की आदत डालनी चाहिए। यों दिखावे के इस युग में दातून को दकियानूसी करार देकर अकसर दरकिनार कर दिया जाता है, पर है यह जोरदार चीज। नीम, बबूल, पीलू या बरगद की दातून दाँतों की सफाई तो करती ही है, कई तरह के रोगाणुओं से भी बचाती है। ब्रश इस्तेमाल करना हो तो ब्रश को दाएँ-बाएँ न चलाकर दाँतों पर ऊपर-नीचे गोलाई में चलाना चाहिए। ब्रश मुलायम होना जरूरी है।

ब्रश का इस्तेमाल करनेवालों को इतना जरूर जान लेना चाहिए कि दाँतों की सफाई का सबसे बेहतर कहा जानेवाला यह साधन बीमारियों की सौगात भी ला सकता है। दरअसल दातून में तो हम रोज ही नई कूँची (ब्रश) बनाते हैं, जबकि प्लास्टिक ब्रश साल-छह महीने लगातार इस्तेमाल होता रहता है। ऐसे में यदि ब्रश की गरम पानी से भी सफाई की जाए तो भी उसकी जड़ों में जमी हुई मैल की परत को पूरी तरह साफ कर पाना मुश्किल ही है। नतीजन ब्रश में रोगाणुओं के पनपने का खतरा बराबर बना रहता है। इसके अलावा टूथब्रश अकसर शौचालय से जुड़े वाशबेसिन या किसी स्टैंड पर ही रखे जाते हैं। ऐसी स्थिति में ये रोगाणुओं के आकर्षण का केंद्र भी बड़ी आसानी से बन ही जाते हैं।

बाजार में मिलनेवाले ज्यादातर टूथपेस्ट और मंजन तो एकदम फालतू हैं। फ्लोराइड के नाम पर धोखा दिया जा रहा है। वैसे भी जरूरी फ्लोराइड पानी वगैरह के जरिए सामान्यतः शरीर को मिलता ही रहता है। ज्यादा फ्लोराइड उल्टे दाँतों को नुकसान पहुँचाता है। गौर करनेवाली बात यह भी है कि ज्यादातर टूथपेस्टों में डाई कैल्सियम फास्फेट के नाम पर मरे हुए जानवरों की हड्डियों का चूरा मिलाया जाता है। इनमें प्रायः खतरनाक स्तर तक सीसा, निकिल और आर्सेनिक भी मिले होते हैं। सुरक्षाचक्र और साँसों की बदबू रोकने के इन टूथपेस्टों के दावे काफी हद तक खोखले हैं। सर्वेक्षणों के मुताबिक नियमित रूप से नीम की दातून करनेवाले की तुलना में टूथपेस्ट करनेवालों के दाँत जल्दी कमजोर हो जाते हैं; यानी कि नीम की दातून बेहतर है। यह जीवाणुरोधी तो है ही, इसको चबाने से दाँतों का व्यायाम भी होता है और ताजगी भी आती है। अलबत्ता कुछ आयुर्वेदिक मंजन भी कारगर साबित हुए हैं।

दाँतों की सुरक्षा के लिए ध्यान देनेवाली बात है कि कुछ भी खाएँ तो खाने के बाद दो-चार बार ठीक से मुँह में पानी भरकर कुल्ला जरूर कर लें। एक जबरदस्त प्रयोग यह है कि बाजार से सेंधा नमक लाएँ और महीन पीसकर सुरक्षित रख लें। रोज सबेरे इसमें से एक चुटकी सेंधा नमक हथेली पर रखकर उसमें तीन या चार गुना सरसों का तेल मिला लें तथा इस नमकीन तेल को उँगलियों से दाँतों व मसूड़ों पर अंदर-बाहर हल्के-हल्के अच्छी तरह मालिश करें। दाँतों का हिलना, खट्टा लगना, कृमिदंत, पायरिया जैसे तमाम रोग इस प्रयोग से दूर होंगे और दाँत चमकदार तथा मजबूत बनेंगे। पायरिया के रोगियों के लिए गुरुकुल काँगड़ी फार्मेसी, हरिद्वार की 'पायोकिल' दवा भी काफी कारगर साबित हुई है। यह किसी भी आयुर्वेदिक दवा की दुकान पर मिल सकती है। एक मुट्ठी तिल रोज चबाएँ तो इससे भी दाँत खूब मजबूत बनते हैं। दाँतों को सही-सलामत रखना है तो भोजन में चबाने लायक पौष्टिक चीजों की मात्रा बढ़ाएँ। सलाद वगैरह कच्ची चीजें पर्याप्त मात्रा में इस्तेमाल करें।

योगासनों में दाँतों के लिए शीर्षासन तथा सर्वांगासन विशेष लाभप्रद हैं। सिर्फ दाँतों के लिए ही क्या, ये आसन शरीर को तमाम तरह के रोगों से बचाने में अकेले ही सक्षम हैं। इतनी सावधानी जरूरी है कि इन्हें किसी योग विशेषज्ञ से सीखकर और सलाह लेकर ही करना चाहिए।

दाँतों की सुरक्षा के कुछ ऐसे भी उपाय हैं, जिनके लिए आपको बाहर से कोई अतिरिक्त प्रयास की जरूरत नहीं है। रोज दिन में एक-दो बार अपने ऊपर-नीचे के सभी दाँतों को तीस-चालीस बार एक-दूसरे से जोर लगाकर भींचिए। इससे दाँत मजबूत होंगे। शौच जाइए तो मुँह बंद रखिए और दाँतों को आपस में अच्छी तरह भींचकर बैठिए। कई रोगों से बचने में मदद मिलेगी। इनमें से सुविधानुसार कुछ उपाय अपनाइए और दाँतों के स्वास्थ्य के प्रति निश्चिंत रहिए।

उत्तर : एक चम्मच अमृतधारा और आठ चम्मच तारपीन का तेल मिलाकर शीशी में भर लें। इसे हिलाकर रुई के फाहे से दर्दवाले दाँत पर लगाने से कृमिदंत की वजह से होनेवाली पीड़ा तत्काल शांत हो जाएगी।

×—×—×

जामुन वृक्ष की छाल का काढ़ा बनाकर गरारे करने से मसूढ़ों की सूजन में आराम मिल जाता है तथा हिलते दाँत भी मजबूत बनते हैं।

×—×—×

जिनके दाँत खट्टे हो जाते हों, उन्हें तिल के तेल में बारीक पिसा हुआ नमक मिलाकर उँगली से दाँतों की मालिश करनी चाहिए। इससे दाँत खट्टा हो जाने की तकलीफ शांत होती है।

×—×—×

घी में तली हुई हींग का टुकड़ा अथवा लौंग के तेल में रुई का फाहा भिगोकर दाढ़ के नीचे रखने से दाढ़ दर्द में आराम मिलता है।

×—×—×

विजयसार का गोंद क्षयी दाँतों के गड्ढे में भर देने या दंतमंजन के साथ मिलाकर दाँतों पर मलने से दाँतों का दर्द ठीक हो जाता है।

×—×—×

दाँतों में पीड़ा होने लगे तो सबसे पहले 20 ग्राम सरसों या तिल का तेल मुँह में भरकर पाँच मिनट तक चलाएँ, फिर थूक दें। इसके उपरांत गुनगुने पानी में हींग मिलाकर कुल्ले करें।

×—×—×

सफेद कत्था, कपूर, माजूफल और फूली हुई फिटकरी, सभी 10-10 ग्राम तथा सेलखड़ी 120 ग्राम लेकर कपड़छन चूर्ण बनाएँ तथा अच्छी तरह मिलाकर रख

लें। इसे दंतमंजन की तरह इस्तेमाल करने पर मसूढ़ों की शिथिलता के कारण दाँतों का हिलना आरोग्य हो जाता है।

×—×—×

मौलसिरी की छाल या कच्चा फल चबाने, सूखी छाल का महीन चूर्ण करके दंतमंजन करने, मौलसिरी की पतली डाल की दातून करने अथवा छाल का क्वाथ बनाकर उससे कुल्ला करने से लगभग महीने भर में हिलते दाँत दृढ़ हो जाते हैं।

×—×—×

यदि मसूढ़ों से रक्तस्राव होता हो तो सुपारी को जलाकर काली राख बनाएँ तथा इसे मंजन के रूप में प्रयोग करें। कुछ ही दिनों में रक्तस्राव बंद हो जाएगा तथा दाँत भी दृढ हो जाएँगे।

×—×—×

अकरकरा का महीन चूर्ण दाँतों पर मलने से दंतशूल में आराम मिलता है।

×—×—×

खोखले दाँतों में पीड़ा हो तो दाँतों के गड्ढे में आक (मदार) का दूध या दूध का चूर्ण भर देने से कृमि नष्ट हो जाते हैं तथा वेदना शांत हो जाती है।

×—×—×

अपामार्ग (चिरचिटा) के पत्तों का रस मसूढ़ों पर मलने से दंतशूल समाप्त होता है। इसके अलावा यदि अपामार्ग की दातून प्रयोग में लाई जाए तो दाँतों में खोखलापन नहीं होता।

×—×—×

जामुन की छाल के क्वाथ से दिन में दो बार कुल्ले करते रहने से मसूढ़ों की सूजन समाप्त हो जाती है तथा दाँत मजबूत हो जाते हैं।

×—×—×

दंतक्षय के रोग में दाँतों के पोले भाग में दालचीनी के तेल में थोड़ी-सी रुई भिगोकर रखने से पीड़ा शांत होती है तथा दंतगह्वर की भी शुद्धि हो जाती है।

×—×—×

बुझा हुआ चूना, माजूफल, भुनी फिटकरी छह-छह माशे तथा समुद्रफेन एक तोला लेकर कपड़छन चूर्ण बना लें। इसे दाँतों पर मलने से दाँत साफ और चमकीले होते हैं।

×—×—×

नीबू के छिलकों पर कुछ बूँदें सरसों का तेल डालकर दाँतों और मसूढ़ों पर मलें तो दाँतों की चमक बढ़ेगी तथा मसूढ़े मजबूत होंगे। यह प्रयोग दाँत के विभिन्न रोगों से भी रक्षा करेगा।

×—×—×

सेंधा नमक और फिटकरी बराबर मात्रा में लेकर अलग-अलग महीन पीसकर एक में मिला लें। इसमें से चुटकी भर मिश्रण लेकर दिन में तीन बार मसूढ़ों पर लगाएँ तथा उँगली से मलें। यही मिश्रण एक चम्मच की मात्रा में पाव भर पानी में घोलकर दिन में तीन बार कुल्ले भी करें। इस प्रयोग से पायरिया की बीमारी जड़ से नष्ट हो सकती है। इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि फिटकरी पेट में न जाए अन्यथा कब्ज की दिक्कत हो सकती है।

×—×—×

सोंठ, काली मिर्च, तंबाकू के भुने हुए पत्ते, गेरू, भुनी हुई फिटकरी, लाहौरी नमक तथा तेजबल, सभी समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर रख लें। इसमें से थोड़ा सा चूर्ण लेकर दाँतों पर मलें तथा पानी निकलने दें। पायरिया के लिए उत्तम नुस्खा है।

उत्तर :सरसों का तेल कुछ देर मुख में रखकर कुल्ला करने से मुख व दाँत के रोग नहीं होने पाते। इस क्रिया से जबड़े व दाँत मजबूत होते हैं तथा आवाज सुधरती है। इसके अलावा इस प्रयोग से स्वादेंद्रिय की शुद्धि होती है तथा चेहरा भी पुष्ट होता है।

×—×—×

प्रतिदिन सबेरे नीम की तीन-चार हरी पत्तियाँ चबाकर थूक देने से दाँत, जिह्वा व मुँह के विभिन्न रोगों से बचाव होता है। ये लाभ नीम की दातून से भी मिलते हैं। जो लोग नीम की दातून ठीक ढंग से नियमित रूप से करते हैं, उनके दाँत तो मजबूत होते ही हैं, विभिन्न मुख रोग भी नहीं होने पाते।

❑

निरोगी त्वचा के लिए

बीमार त्वचा आपके शरीर के बुरे हाल का पता देती है, इसलिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए त्वचा का भी स्वस्थ होना जरूरी है। यों त्वचा अंततः शरीर का ही एक हिस्सा है, इसलिए ऐसा तो नहीं ही है कि शरीर के प्रति एकदम लापरवाह रहकर भी आप अपनी त्वचा को पूरी तरह सलामत रख लेंगे, पर आहार-विहार ठीक रखते हुए त्वचा की थोड़ी अतिरिक्त देखभाल करके आप इसकी रंगत में खासा इजाफा कर सकते हैं।

त्वचा की देखभाल के लिए यहाँ जो उपाय बताए जा रहे हैं, जरूरी नहीं है कि वे सारे ही उपाय आप करें। बेहतर है कि इनमें से कुछ उपाय अपनी सुविधानुसार चुन लें और उन्हें करके देखें।

पहला प्रयोग यह है कि स्नान से पूर्व चेहरे से लेकर पाँव तक शरीर की सारी त्वचा को खुरदरे तौलिए से खूब रगड़िए। इसके लिए कपड़ा धोने वाला प्लास्टिक का मुलायम ब्रश भी इस्तेमाल कर सकते हैं। चमड़ी को अच्छी तरह रगड़ने के बाद तेल मालिश कीजिए। जाड़े के दिनों में सरसों का तेल बढ़िया रहता है। गरमी में नारियल का तेल लगाएँ। त्वचा में फोड़े-फुंसियाँ हों तो इस तेल में थोड़ा सा कपूर मिला लें या नारियल तेल में नीबू का रस निचोड़कर कुछ दिन मालिश करें। इस पूरे प्रयोग को नियमित करते रहने पर कुछ ही दिनों में आपकी त्वचा से दाग, धब्बे, झुर्रियाँ मिटती नजर आएँगी और आप अपनी वास्तविक उम्र से कुछ कम ही नजर आएँगे।

त्वचा के घर्षण के क्रम में सबसे पहले आप सिर की त्वचा का घर्षण कर सकते हैं। एक ब्रश से लगभग पाँच मिनट सिर की त्वचा को रगड़ें। अब सिर में मौसम के हिसाब से शुद्ध सरसों या नारियल का तेल लगाकर एक-दूसरे ब्रश से फिर घर्षण करें। इन दोनों ब्रशों का आप रोज इसी तरह इस्तेमाल करें। कुछ दिनों बाद ब्रश गंदे दिखने लगें तो साबुन आदि से अच्छी तरह साफ कर लिया करें। इस प्रयोग से एक तो सिर की त्वचा पूरी तरह निरोग रहेगी, दूसरे आपके बाल झड़ रहे होंगे तो वे भी रुकेंगे।

सिर की त्वचा के घर्षण के बाद चेहरे, गले, पैर, पेट, छाती, हाथ तथा पीठ की त्वचा को क्रमशः रगड़ें। घर्षण का विज्ञान और इसके चामत्कारिक लाभ जानने के लिए डॉ. सत्यव्रत सिद्धांतालंकार की पुस्तक 'बुढ़ापे से जवानी की ओर' चाहें तो पढ़ सकते हैं। इस पूरी क्रिया को अंजाम देने के बाद पूरे शरीर की तेल मालिश करें। 10-20 मिनट बाद स्नानघर में घुसें और मल-मलकर नहाएँ। साबुन से जितना हो सके बचें। आपकी त्वचा की बेहतर देखभाल का दावा

करनेवाले तमाम तरह के साबुनों के लुभावने विज्ञापन सिर्फ धोखा हैं। इन झूठे प्रचारों ने आदमी को साबुन का इतना आदी बना दिया है कि कितने लोगों को लगता ही नहीं कि बिना साबुन के भी नहाया जा सकता है। इन लोगों को शायद इसका आभास नहीं है कि साबुन रगड़-रगड़कर शरीर का मैल छुड़ाने के भ्रम में ये लोग उल्टे अपने शरीर में कई तरह का ज्यादा खतरनाक रासायनिक मैल प्रवेश करा रहे हैं। मजे की बात है कि मनुष्य के अलावा दुनिया के किसी भी जानवर या पशु-पक्षी को कभी साबुन रगड़ने की जरूरत नहीं पड़ती।

साबुन के स्थान पर आप मुलतानी मिट्टी या चने का बेसन इस्तेमाल करें तो यह आपकी त्वचा के लिए ज्यादा फायदेमंद रहेगा। बेसन में थोड़ी सी दही या नीबू का रस भी मिला सकते हैं। आपने बालों में कितना ही तेल लगा रखा हो, पर बेसन या मुलतानी मिट्टी से धुलने के बाद आपका एक-एक बाल खिल उठेगा। बालों में आँवला, शिकाकाई और रीठे का शैंपू भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पूरे शरीर में ही बेसन और दही लगाकर स्नान करें तो क्या कहने! जरूरी नहीं कि शरीर में रोज ही बेसन मलें, गाहे-बगाहे हफ्ते में एक-दो दिन भी करें तो भी अच्छा है। जिन दिनों में केवल सादे पानी से नहाएँ तो एक साफ तौलिए से शरीर को रगड़-रगड़कर पोंछ डालें। तेल मालिश के बाद त्वचा के ऊपर लगा रह गया तेल इससे साफ हो जाएगा, लेकिन त्वचा की स्निग्धता बरकरार रहेगी। इस पूरे प्रयोग से त्वचा के रोमकूप खुल जाते हैं; चर्मरोगों से छुटकारा मिलता है; त्वचा की झुर्रियाँ मिटती हैं; और कैसी भी त्वचा हो, उसमें धीरे-धीरे निखार आ जाता है।

इसके अलावा त्वचा को दुरुस्त रखना है और चर्मरोगों से बचाए रखना है तो अपने खानपान पर विशेष ध्यान दीजिए। भोजन में कच्ची चीजों, सलाद, दही, छाछ आदि को पर्याप्त स्थान दें। पानी खूब पिये । तेज गरमी में बाहर निकलना हो तो छाते वगैरह का प्रयोग करें।

ऊपर बताए गए उपायों को आजमाकर देखें, आपकी त्वचा में एक दिन अजब मुलायमियत और निखार आ जाएगा कि कोई भी देखकर ताज्जुब किए बिना न रहेगा।

उत्तर :मार्च-अप्रैल में जब नीम के पेड़ों पर नई-नई कोंपलें आने लगें तो इक्कीस दिनों तक सबेरे बिना कुछ खाए-पिए मुँह साफ करने के बाद ताजा पंद्रह कोंपलें (बच्चों के लिए सात कोंपलें) नित्य चबाकर खाने या गोली बनाकर निगल लेने से खून की खराबियाँ, फोड़े-फुंसी सहित विभिन्न प्रकार के चर्मरोगों से साल भर के लिए बचाव हो जाता है। इस प्रयोग से मलेरिया तथा विषम ज्वर आदि भी होने की संभावना समाप्त होती है।

इस प्रयोग के साथ ध्यान रखने की बात यह है कि खाली पेट कोंपलें खाने के बाद लगभग दो घंटे तक कुछ भी न खाएँ। बेहतर परिणाम के लिए इस प्रयोग के दौरान तेल, खटाई, मिर्च एवं तली चीजों से जहाँ तक संभव हो परहेज करें।

❑

विभिन्न चर्मरोगों की चिकित्सा

उत्तर :बसंत के दिनों में जब नीम के पेड़ में कोंपलें निकल रही हों तो नीम की 10-12 कोपलें 4-5 काली मिर्च के साथ प्रातः खाली पेट चबाकर खा जाएँ। यह प्रयोग 15-20 दिन करें। आप साल भर के लिए तमाम तरह के चर्मरोगों से छुटकारा पा जाएँगे।

उत्तर :1 ग्राम शुद्ध गंधक को पके हुए एक केले में मिलाकर सुबह-शाम खाएँ। छह माह तक भोजन में नमक खाना बंद कर दें। सफेद दाग पर पलाश या बाकुची का तेल लगाएँ। इस प्रयोग से काफी लाभ मिलेगा।

×—×—×

बाकुची, आँवला, हरताल, काली मिर्च बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। हरताल अन्य द्रव्यों से चौथाई ही लें। इन सबको गोमूत्र के साथ खूब पीसकर साँगठी बना लें। सफेद दाग पर पानी में साँगठी घिसकर लगाएँ। दो से तीन हफ्ते में दाग में लाभ मिलना शुरु हो जाएगा।

×—×—×

भृंगराज स्वरस के साथ बाकुची आवश्यकतानुसार पीसकर लेप बना लें तथा इसमें किंचित् मात्रा में दही भी मिला लें। यह लेप दिन में 8 बार लगाने पर 3 माह में सफेद दाग समाप्त हो जाता है।

×—×—×

सूखी कड़वी तोरई में रात को पानी भरकर रख दें तथा सबेरे खाली पेट पाँच तोला पी लें। इसे नियमित करते रहने से कुष्ठ सहित विभिन्न प्रकार के चर्मरोगों का शमन होता है।

×—×—×

महाकुष्ठ (गलित कुष्ठ) सहित विभिन्न प्रकार के समस्त चर्मरोगों के लिए ही चालमोगरा का तेल अति लाभप्रद है। यह तेल 5 से 15 बूँद की मात्रा में घी या मक्खन के साथ भोजन के तुरंत बाद सेवन करना चाहिए। धीरे-धीरे मात्रा 60 बूँद तक बढ़ाई जा सकती है। इसके साथ ही पीड़ित स्थानों पर चालमोगरा के तेल को नौ गुने तिल, नारियल तेल या सादे मलहम में मिलाकर मालिश भी करनी चाहिए।

उत्तर :शुद्ध गंधक 1 ग्राम तथा त्रिफला चूर्ण 3 ग्राम खरल कर दिन में 2 या 3 बार 2 से 3 मास तक पानी के साथ नियमित सेवन करें।

×—×—×

आरोग्यवर्द्धिनी 250 मि.ग्रा., कैशोर गुग्गुल 500 मि.ग्रा., रसमाणिक्य 250 मि.ग्रा. तथा गंधक रसायन 250 मि.ग्रा. दिन में दो बार मक्खन के साथ दो-तीन माह तक प्रयोग करें। साथ में भोजन के बाद खदिरारिष्ट या महामंजिष्ठादरिष्ट दो चम्मच, इतने ही पानी के साथ लें।

×—×—×

सोरायसिस में पंचतिक्त घृत 20 ग्राम दिन में दो बार एवं गंधक रसायन 500 मि.ग्रा. व कैशोर गुग्गुल 500 मि.ग्रा. की मात्रा में महामंजिष्ठादि क्वाथ के साथ 2 से 3 माह तक सेवन करने पर लाभ मिलता है।

×—×—×

चिरायता, नीम के पत्ते, मंजीठ, अमलतास का गूदा, अनंतमूल, गोरखमुंडी तथा उशवा, सभी सौ-सौ ग्राम की मात्रा में लेकर मोटा दरदरा कूटकर रख लें। इसमें से 25 ग्राम की मात्रा 1 लीटर पानी में क्वाथ विधि से तैयार करें। चौथाई जल शेष रहने पर क्वाथ छानकर दिन में 2 या 3 बार नियमित रूप से 3 मास तक सेवन करें।

×—×—×

बाह्य प्रयोग—टंगण (सोहागा) तथा गंधक सममात्रा में लेकर पीस लें। इसे मारिच्यादि तेल में घोटकर मलहम तैयार करें। दाद पर दिन में 2-3 बार लेप करें।

×—×—×

एक अन्य प्रयोग के अनुसार कली चूना 20 ग्राम तथा देशी कपूर 20 ग्राम को पीसकर छान लें और उसमें 75 ग्राम सरसों का तेल मिलाकर रख लें। इस तेल में कपड़ा या रुई गीली करके दाद, खाज, खुजली, एग्जिमा, मुमफोड़ा आदि रोगों से पीड़ित त्वचा पर प्रतिदिन एक-दो बार लगाएँ तो काफी लाभ होगा।

उत्तर :खुजली की स्थिति में पानी में नीम के पत्ते उबालकर ठंडा होने के बाद उस पानी से स्नान करना चाहिए तथा शरीर पर सरसों अथवा नारियल तेल में कपूर मिलाकर मालिश करनी चाहिए। खुजली में आयुर्वेदिक औषधालयों में उपलब्ध मारिच्यादि तेल की मालिश काफी लाभप्रद है।

उत्तर :सुहागा, राल, तूतिया, नोनिया गंधक तथा लहसुन बराबर मात्रा में लें। अब लहसुन को अलग रखकर बाकी चारों चीजों का महीन चूर्ण बना लें। अंत में लहसुन पीसकर इस चूर्ण में अच्छी तरह मिलाकर रख लें। इस नुस्खे से दाद, खाज, खुजली जैसे चर्मरोग आसानी से ठीक हो जाते हैं। जब भी इसका प्रयोग करें तो इसे थोड़े से सरसों के तेल में मिलाकर लगाएँ।

×—×—×

दाद की बीमारी हो तो पीड़ित स्थान पर बीस दिन नीबू का रस लगाएँ।

उत्तर :घमौरियों पर नीबू का रस लगाने से आराम मिल जाता है।

उत्तर :200 मि.ली. पानी में 20 ग्राम बढ़िया मुनक्का रात में भिगो दें तथा सबेरे उसे मसलकर 4-5 ग्राम त्रिफला के साथ पिएँ। इससे कब्जियत, रक्तविकार, पित्तदोष आदि नष्ट हो जाते हैं तथा त्वचा निर्विकार हो जाती है।

×—×—×

वासा (अड़ूसा), एरंड मूल तथा गिलोय के समभाग के क्वाथ में एरंड तेल मिलाकर देने से वातरक्त का विष दूर होता है तथा चर्मरोग मिटते हैं।

उत्तर :अरंडी के बीजों की गिरी को पीसकर उसकी पुल्टिस बाँधने से फोड़े-फुंसी में आराम मिलता है।

×—×—×

फोड़ा-फुंसी निकल रहे हों तो नीम या अनार के पत्ते पानी में पीसकर लगाने चाहिए।

फोड़ा-फुंसी फोड़ना हो तो गेहूँ के आटे में नमक तथा पानी डालकर गरम करके पुल्टिस बाँधें।

×—×—×

तिनपतिया के पत्तों को पीसकर पुल्टिस बाँधने से फोड़ा पककर फूट जाता है तथा मवाद बहकर निकल जाता है।

उत्तर :सफेद राल, कपूर, मुर्दासंग तथा मोम 10-10 ग्राम तथा घी 40 ग्राम लें। घी को गरम करें तथा इसमें मोम मिला दें। अब राल, कपूर तथा मुर्दासंग को महीन चूर्ण करके मोम मिश्रित किंचित् गरम घी में मिलाकर मलहम बना लें। अंत में इसे किसी बरतन में डालकर 15-20 बार पानी से धोएँ तथा सुरक्षित रख लें। यह मलहम सड़े हुए घावों को अतिशीघ्रता से आरोग्य करता है। फोड़े के लिए यह अतिशय लाभप्रद औषधि है।

उत्तर :जो लोग एलर्जी की समस्या से पीड़ित हों, जिनकी त्वचा पर शीतपित्ती उभरती हो, उन्हें शीतपित्तांक वटी 2-2 गोली सबेरे-शाम पानी से सेवन करनी चाहिए। यह वटी आयुर्वेदिक दुकानों पर आसानी से उपलब्ध है। इसके अलावा रात में सोते समय अंतिम वस्तु के रूप में एक चम्मच आँवला चूर्ण भी सेवन करें तो उत्तम लाभ मिलेगा। सहायक प्रयोग के तौर पर दिन में एक-दो बार नाक में दो-दो बूँद देशी गाय का गुनगुना घी डालें तथा स्नान से पूर्व सरसों के तेल की मालिश करें।

×—×—×

एक चम्मच घी में आधा चम्मच हल्दी धीमी आँच पर हल्का भूनें तथा थोड़ी शक्कर मिलाकर आधा गिलास उबलते गाय के दूध में घोलकर चाय की तरह

पी लें। रात को सोने से पूर्व यह प्रयोग करना बेहतर है। इस प्रयोग से खून की सफाई होगी, त्वचा निरोग बनेगी तथा एलर्जी के रोगों से छुटकारा मिलेगा।

❑

हृदय, फेफड़े, यकृत के रोग

उत्तर :छिलका रहित लहसुन 100 ग्राम पीसकर सवा लीटर गाय के दूध में डालकर खूब उबालें। जब सूखकर खोवा बनने की स्थिति आ जाए तो उसमें 100 ग्राम चीनी मिलाकर उसके 20 पेड़े बना लें। प्रतिदिन खाली पेट सबेरे-शाम 1-1 पेड़ा खाएँ। इससे दोनों तरह के ब्लडपे्रशर में लाभ होगा।

×—×—×

अदरक, लहसुन व तुलसी का रस समभाग शहद मिलाकर रोज पीने से हाई या लो दोनों तरह के ब्लडप्रेशर में लाभ मिलता है।

×—×—×

सर्पगंधा मूल का चूर्ण 1 ग्राम व श्वेत पर्पटी आधा ग्राम मिलाकर जल के साथ सेवन करने से ब्लडप्रेशर कम हो जाता है। इसके अलावा प्रवाल भस्म 125 मि.ग्रा., अकीक भस्म 125 मि.ग्रा., जहरमोहरा पिष्टी 125 मि.ग्रा. मिलाकर शहद के साथ प्रातः-सायं चाटकर 2 तोला भृंगराज स्वरस पीने से ब्लडप्रेशर कम हो जाता है और फिर बढ़ता नहीं है।

×—×—×

धनिया, पोदीना, काली मिर्च, लहसुन, जीरा, सेंधा नमक की चटनी बनाकर सेवन करने से रक्त दबाव कम होता है।

उत्तर :80 ग्राम गुड़ में सज्जीखार (स्वर्जिका) 20 ग्राम चूर्ण मिलाकर उसकी 10-10 ग्राम की गोली बना लें। सुबह-शाम एक-एक गोली खाएँ। खुराक में चने व गुड़ लें या बेसन की रोटी, चौलाई की सब्जी व गुड़ लें। 4-5 दिनों में पीलिया नष्ट हो जाता है। रोगी को गन्ने का रस भी दिया जा सकता है।

×—×—×

मूली के पत्तों का रस 4 तोला तथा मिश्री एक तोला मिलाकर सबेरे खाली पेट पिएँ। कुछ दिन नियमित यह प्रयोग चलाने पर पीलिया में आराम मिलने लगता है। पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखें।

उत्तर :अदरक का रस, तुलसी के पत्तों का रस, मधु तथा मिश्री का चूर्ण, चारों बराबर मात्रा में लेकर आपस में मिला लें। इसे 1-1 बड़े चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन 4 बार लें। बच्चों को उम्र के हिसाब से कम मात्रा में देना चाहिए। यह सर्दी-खाँसी के लिए काफी कारगर दवा है। बच्चों के निमोनिया रोग में भी इससे फायदा पहुँचता है। इसे ताजा ही बनाकर लें।

उत्तर :सफेद कत्था 4 तोला, ढेला कपूर 1 तोला, संगजराहत 2 तोला, छोटी इलायची दाना 1 तोला, लौंग 6 माशा, काली मिर्च 6 माशा को अच्छी तरह

खरल करके महीन चूर्ण बनाकर छानकर रख लें। अब 20 तोला बबूल की छाल को कुचलकर मिट्टी के बरतन में ढाई किलो पानी डालकर धीमी आँच पर पकाएँ। चौथाई पानी शेष रहने पर उतारकर छान लें। इस काढ़े में उपर्युक्त तैयार चूर्ण को मिलाकर पुनः धीमी आँच पर पकाएँ। जब दवा गोली बनाने लायक हो जाए तो उतारकर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बनाकर रख लें।

इन गोलियों को मुँह में रखकर चूसने से पुरानी से पुरानी काली खाँसी भी दूर हो जाती है। किसी भी प्रकार की खाँसी में इसका प्रयोग किया जा सकता है। उम्र और भार के अनुसार 1 से 3 गोलियाँ प्रतिदिन सेवन कराई जा सकती हैं। औषधि सेवनकाल में गुड़, खटाई, तेल, मिर्च आदि का सेवन वर्जित है।

उत्तर :जिन्हें सर्दी-जुकाम और खाँसी की तकलीफ लगातार बनी रहती हो या बार-बार हो जाती हो, उन लोगों को निम्न नुस्खा प्रयोग करना चाहिए—

सोंठ पिसी हुई आधा चम्मच, हल्दी पिसी हुई आधा चम्मच, अजवाइन आधा चम्मच, काली मिर्च पाँच दाने तथा लहसुन की दो बड़ी कलियाँ पीस लें।

इन सभी चीजों को दो कप पानी में धीमी आँच पर बिना ढके उबालें। जब आठवाँ हिस्सा पानी बचा रहे तो उतारकर छान लें तथा गुनगुना ही पी जाएँ। इसे पीने के बाद आधा घंटा तक कुछ खाएँ-पिएँ नहीं। यदि इसे पीने के बाद उबकाई आए तो भी घबराएँ नहीं तथा 15 दिनों तक सुबह-शाम यह प्रयोग चलाते रहें। हर बार ताजा काढ़ा ही बनाकर पिएँ। जब-जब सर्दी-जुकाम हो, तब-तब यह प्रयोग करें। धीरे-धीरे सर्दी-जुकाम या खाँसी की प्रवृत्ति स्थायी रूप से ठीक हो जाएगी।

इस काढ़े के सेवनकाल में भोजन हल्का और सुपाच्य ग्रहण करें। कब्ज हो तो छोटी हरड़ या त्रिफला सेवन करें।

x—x—x

सर्दी-जुकाम की तकलीफ हो तो जोशांदा का काढ़ा बनाकर पिएँ। यदि गले से तकलीफ शुरु हुई हो तो इसमें थोड़ी सी मुलहठी भी मिला लें। जोशांदा का काढ़ा हमारे बड़े-बुजुर्ग सदियों से प्रयोग करते आ रहे हैं और यह हमेशा ही असरदार साबित होता रहा है।

x—x—x

लौंग 10 ग्राम, पत्रज 20 ग्राम, बड़ी इलायची का दाना 30 ग्राम, अकरकरा 40 ग्राम, दालचीनी 50 ग्राम, पीपलामूल 60 ग्राम, छोटी पीपल 70 ग्राम, काली मिर्च 80 ग्राम, सोंठ 90 ग्राम तथा लाल चंदन का चूर्ण 100 ग्राम।

इन सबका महीन कपड़छन चूर्ण एक में मिलाकर रख लें तथा सबेरे-शाम चार रत्ती से एक माशा तक शहद के साथ सेवन करें। यह नुस्खा सभी तरह के

बिगड़े जुकाम में बहुत ही फायदेमंद है। इसके अलावा पाचनशक्ति व मानसिक तकलीफों में भी अच्छा काम करता है।

x—x—x

आधा ग्राम अकरकरा नागरबेल के पान में डालकर खाने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है।

x—x—x

10 ग्राम घी में 5 ग्राम सोंठ मिलाकर भून लें। अब 20 ग्राम गुड़ पानी में घोलकर पका लें। ठंडा होने के बाद भुनी सोंठ के साथ इसे सेवन करें। इससे जुकाम-बुखार दूर होता है। यह प्रयोग सबेरे खाली पेट करना उचित है।

x—x—x

कपूर सूँघने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है। जो पुराने मरीज हों या जिन्हें बार-बार सर्दी-जुकाम हो जाता हो, वे कपूर सूँघने के साथ-साथ अर्क कपूर का उदर सेवन करें तो इस बीमारी से निजात पा सकते हैं।

x—x—x

हल्दी के सेवन से नए और पुराने दोनों ही तरह के जुकाम में लाभ मिलता है। नए जुकाम में एक गिलास गरम दूध में एक चम्मच हल्दी और थोड़ा सा गुड़ डालकर सबेरे और रात में सोते समय पिलाना चाहिए। रोग पुराना हो और गाढ़ा सफेद या पीला बलगम निकलता हो तो दूध में हल्दी एवं घी मिलाकर उबालें तथा किंचित् गरम रह जाए तो पिलाएँ। साथ में हल्दी का धुआँ भी सुँघाएँ तो और भी लाभप्रद है।

x—x—x

लौंग एक भाग, पत्रज दो भाग, बड़ी इलायची का दाना तीन भाग, अकरकरा चार भाग, दालचीनी पाँच भाग, पीपलामूल छह भाग, छोटी पीपल सात भाग, काली मिर्च आठ भाग, सौंठ नौ भाग तथा लाल चंदन का चूर्ण दस भाग लेकर कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बनाएँ तथा अच्छी तरह मिलाकर रख लें। इसमें से आधा ग्राम से एक ग्राम तक चूर्ण सबेरे-शाम दोनों समय शहद के साथ खाएँ।

यह योग सभी तरह के बिगड़े हुए जुकाम, मस्तिष्क की खराबी तथा पाचनशक्ति के लिए अतिशय लाभप्रद है।

x—x—x

आधा चम्मच पिसा नमक तथा इतनी ही पिसी हल्दी एक में मिलाकर रात में सोने से पूर्व एक गिलास गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। इसके बाद ठंडा पानी न पिएँ। आसान सा यह नुस्खा खाँसी में अतिशय लाभप्रद साबित हुआ है। बच्चों को कम मात्रा में दें।

x—x—x

तुलसी की 10-12 पत्तियाँ, 3 ग्राम अदरक तथा अपनी प्रकृति के अनुकूल 3-4 काली मिर्च लेकर एक साथ कूटकर लगभग पाव भर पानी में धीमी आँच पर बरतन ढककर उबालें। इसे छानकर शक्कर मिलाकर चाय की तरह पिएँ। इसे पीने के बाद चादर ओढ़कर सो जाएँ, ताकि शरीर से पसीना छूटने लगे। दिन में तीन बार यह प्रयोग करने से सर्दी-जुकाम-खाँसी में राहत मिल जाती है।

x—x—x

दालचीनी, जायफल, इलायची 10-10 ग्राम, कबाबचीनी, काली मिर्च 30-30 ग्राम, मुलहठी (यष्टीमधु), किशमिश, पिंड खजूर, कुलशन 50-50 ग्राम की मात्रा में लें। किशमिश और खजूर को अलग रखकर शेष सबका कपड़छन चूर्ण बनाएँ। अब इस चूर्ण में किशमिश भी मिला सकते हैं। इस मिश्रण को इतना छायाशुष्क करें कि बँधने लायक रह जाए, फिर मटर या चने के बराबर गोलियाँ बनाकर रख लें। इन गोलियों को चूसने से खाँसी ठीक होने के साथ-साथ आवाज भी खुल जाती है।

x—x—x

दालचीनी-एक भाग, छोटी इलायची-दो भाग, छोटी पीपल-चार भाग तथा वंशलोचन-आठ भाग लेकर सबका खूब महीन चूर्ण बनाएँ। अंत में मिश्री सोलह भाग लेकर महीन चूर्ण बनाकर सभी औषधियों के साथ भली प्रकार मिलाकर काँच की बोतल में सुरक्षित रख लें।

इस चूर्ण को सबेरे तथा रात को सोते समय खाली पेट 1 चम्मच की मात्रा में शहद के साथ चाटें। यह प्रयोग दो-तीन दिन में ही खाँसी की तकलीफ में राहत पहुँचा देता है।

x—x—x

खाँसी आ रही हो तो बाएँ हाथ की हथेली पर आधा चम्मच शहद लेकर उस पर दो चुटकी दालचीनी का महीन चूर्ण रखें और दाहिने हाथ की उँगली से अच्छी तरह मिलाकर चाट जाएँ। आमतौर पर थोड़ी ही देर में खाँसी में आराम मिल जाता है। जब भी खाँसी का वेग उठे तो यह प्रयोग आजमा सकते हैं।

उत्तर :नौसादर 50 ग्राम, जायफल भस्म 80 ग्राम, अजवायन 50 ग्राम, तीनों को बारीक पीसकर मिला लें तथा बराबर-बराबर तीस भाग कर लें। एक कच्चा पपीता काटकर उसका बीज निकाल उसमें एक भाग उक्त औषधि भरकर बंद कर दें। अब उसे पहले कपड़े और फिर केले के पत्ते से बाँधकर रात में आग पर पकाकर रख दें। सुबह उस पपीते का छिलका निकालकर सारा पपीता खा लें। मात्र दो दिन के इस प्रयोग से ही प्लीहा-यकृत रोग नष्ट होने लगते हैं।

x—x—x

काला नमक एक भाग तथा चार भाग अजवायन लेकर इसमें नीबू का रस इतना मिलाएँ कि मिश्रण तर हो जाए। अब इसे छायाशुष्क करके रख लें। आधा से एक चम्मच यह मिश्रण गरम पानी से लेने पर यकृत की खराबी दूर होती है। गरिष्ठ भोजन के कारण बेचैनी हो तो इसका सेवन आराम पहुँचा ता है। यह योग शराब पीने के दुष्प्रभावों को भी दूर करता है।

x—x—x

कुटकी आधा ग्राम रोज लेते रहने से यकृत की क्रिया ठीक होती है।

x—x—x

पीले कचनार के मूल का क्वाथ पीने से यकृत प्रदाह में आराम मिलता है।

x—x—x

बड़ी इलायची का चूर्ण आधा-आधा ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार सेवन करने से यकृत में रक्तवृद्धि की स्थिति कुछ ही दिनों में सुधर जाती है।

x—x—x

करेले के पत्ते, भाँगरा तथा झिंझौरे की छाल समान मात्रा में मिलाकर सवा तोला रस निकालें तथा इस रस में डेढ़ माशा कुटकी मिलाकर प्रतिदिन सबेरे पिएँ। घी, शक्कर जैसी चीजों से परहेज करें। हल्के भोजन पर रहें। केवल दूध या मट्ठे का ही सेवन किया जाए तो अतिशीघ्र लाभ मिलता है। इस योग से यकृत प्रदाह दूर होकर यकृत स्वस्थ हो जाता है।

x—x—x

बरना (वरुण) के नए सूखे पत्तों को दस गुना खौलते हुए पानी में मिलाकर अच्छी तरह ढक दें। ठंडा होने पर छान लें। लगभग 100 मि.ली. की मात्रा में यह फांट रोगी को पिलाएँ तथा प्लीहा स्थान पर बरना के पत्तों के रस की मालिश करें। कुछ ही दिनों में यकृत, प्लीहा की वृद्धि ठीक हो जाती है।

x—x—x

आमाहल्दी (वन हल्दी) को पानी में पीसकर हल्का गरम करके दिन में 2-3 बार लेप करने से यकृत या प्लीहा की वृद्धि ठीक होती है। शरीर में कहीं भी गाँठ हो तो उस पर भी इसका लेप करने से गाँठ बैठ जाती है।

उत्तर :25-30 देशी चने तथा 6-7 किशमिश रात को एक कप पानी में भिगो दें तथा प्रातः निराहार मुँह उन्हें खूब अच्छी तरह चबा-चबाकर खा जाएँ। ऊपर से कप का पानी भी पी लें। पूरी गरमी के मौसम में यह प्रयोग करने से हृदय की कमजोरी, असामान्य धड़कन ठीक होती है तथा हृदय पुष्ट हो जाता है। रक्त में बढ़ा हुआ कॉलेस्ट्रॉल इससे सामान्य तो होता ही है, रक्तचाप की असामान्य स्थिति भी सामान्य होने लगती है।

x—x—x

आधा पाव लौकी के रस में तुलसी के 6 पत्ते तथा पुदीना के 6 पत्ते पीसकर मिला लें। इस रस को सबेरे तथा शाम खाली पेट पीने से हृदय की धमनियों के अवरोध खुल जाते हैं। चाहें तो इस रस में चुटकी भर सेंधा नमक भी मिला सकते हैं। आसान सा यह नुस्खा लाखों रुपए की बायपास सर्जरी का खर्च बचा सकता है।

x—x—x

लहसुन का रस एक चम्मच, अदरक का रस एक चम्मच, पान का रस एक चम्मच तथा शहद एक चम्मच एक साथ मिलाकर सबेरे और शाम को दो बार पिएँ। इसे 21 दिन तक नियमित करें। बाद में सबेरे के समय एक बार लेते रह सकते हैं। यह नुस्खा हृदय की विभिन्न गड़बड़ियों से रक्षा करने में काफी कारगर साबित हुआ है।

उत्तर :बढ़िया किस्म के ताजा मुनक्के के 15 दाने साफ करके 150 मि.ली. पानी में रात को भिगो दें। सबेरे फूले हुए मुनक्कों को बीज निकालकर एक-एक करके चबा-चबाकर खा जाएँ तथा ऊपर से बचा हुआ पानी पी लें। तीस-चालीस दिनों तक नियमित रूप से यह प्रयोग करते रहने से फेफड़ों की कमजोरी तथा विषैले मवाद नष्ट हो जाते हैं। यह प्रयोग दमा के दौरों में भी लाभप्रद है। इससे पेट की तमाम गड़बड़ियाँ, पुरानी खाँसी, नजला आदि भी ठीक होते हैं। रक्तशुद्धि और रक्तवृद्धि होकर बल-वीर्य बढ़ता है।

यदि इन भिगोए हुए मुनक्कों को सबेरे उबालकर ठंडा किए हुए दूध में 40-45 मिनट रख छोड़ने के बाद खाया जाए तो ज्यादा शक्तिदायक होते हैं।

❑

कुछ विशेष रोग : दमा-श्वास, मधुमेह, क्षय, कैंसर

उत्तर :एक गिलास किंचित् गरम (उबले हुए) पानी में 1 पके नीबू का रस निचोड़कर उसमें 1 ग्राम खाने का सोडा मिलाएँ और प्रातः खाली पेट पिएँ। सुबह 9 बजे तथा शाम 5 बजे यही प्रयोग करें। भोजन के बाद एक चम्मच नमक-हल्दी-अजवाइन मुखवास रुप में चबाने का क्रम बनाएँ। रात को सोते समय हरड़ 200 ग्राम, सोनामुखी 50 ग्राम व काला नमक 25 ग्राम का चूर्ण बनाकर 5 से 10 ग्राम पानी से लें। चिकनी, गरिष्ठ, मीठी, तली व ठंडी चीजों से परहेज करें। जौ या बाजरे की रोटी, अदरक, हल्दी, लहसुन, बैंगन, मेथी, पुराना गुड़, तिल का तेल व भुने चने खाएँ। यह प्रयोग एक माह तक करें। बाद में एक नीबू की जगह दो नीबू का इस्तेमाल दूसरे माह में करें। तीसरे महीने पुनः एक नीबू पर आ जाएँ। इस प्रयोग से कई लोगों का पुराना तकलीफदेह दमा भी ठीक हो गया है।

×—×—×

रुदंती चूर्ण 3 ग्राम, श्वास कुठार रस 125 मि.ग्रा., मल्लसिंदूर 35 मि.ग्रा., जहरमोहरा पिष्टी 125 मि.ग्रा., टंकण भस्म 125 मि.ग्रा. तथा अभ्रक भस्म 125 मि.ग्रा., सब मिलाकर 1 मात्रा बनाएँ। ऐसी मात्रा सुबह-दोपहर-शाम शहद के साथ चटाएँ। भोजन के बाद अच्छी कंपनी का सोमकल्प, कनकासव, वासारिष्ट, सब दो-दो चम्मच आधा कप पानी में डालकर दिन में दो बार सेवन कराएँ। श्वास रोगी को अन्य किसी भी औषधि से चिकित्सा करते हुए यदि इस योग को भी सेवन कराया जाए तो वह शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करता है।

×—×—×

सफेद प्याज का रस आधा सेर, पके पीले नीबू का छना हुआ रस तीन छटाँक, अनार का सूखा छिलका पाँच छटाँक, गुलकंद बढ़िया तीन पाव, सहदेवी बूटी का ताजा रस आधा सेर, सोंठ दो तोला।

सोंठ व अनार के छिलके को बारीक पीस-छानकर शेष सभी द्रव्यों में अच्छी तरह मिलाकर एकसार करके रख लें। सबेरे-शाम खाली पेट रोजाना रोगी को एक-एक तोला नियमित रुप से खिलाएँ। माफिक पड़ जाए तो 21 दिनों में दमा नष्ट हो जाता है। चावल, आलू, अरबी, दही, नीबू, हरा धनिया, फ्रिज का पानी जैसी चीजें न सेवन करें।

×—×—×

यवक्षार 20 ग्राम, पीपली 40 ग्राम, काली मिर्च 40 ग्राम, तीनों बारीक पीसकर 320 ग्राम गुड़ के साथ मिलाकर रख लें। 10-15 ग्राम की गोलियाँ भी बना सकते हैं। भोजन के बाद 15 ग्राम की मात्रा ताजे पानी के साथ सेवन करने से दमा में अपेक्षित लाभ मिलता है।

×—×—×

मल्लसिंदूर 2 ग्राम, अभ्रक भस्म 2 ग्राम, शृंग भस्म 1 ग्राम, वैक्रांत भस्म 1 ग्राम, शिलाजीत 1 ग्राम, ताम्रभस्म 1 ग्राम, तालभस्म 1 ग्राम, मनःशिला भस्म 1 ग्राम, बहेड़ा चूर्ण 4 ग्राम, सौंफ चूर्ण 4 ग्राम, सबको एक साथ खरल करके पीपल, कटेरी, वच और तुलसी के समभाग क्वाथ में घोंटकर 1-1 रत्ती की गोलियाँ बनाकर रख लें। प्रातः, सायं और रात में 1-1 गोली खूब गरम दूध के साथ सेवन करने से 10 वर्षों तक का पुराना दमा भी पूरी तरह समाप्त हो सकता है। दवा तीन माह तक सेवन करें।

×—×—×

अर्क पत्र, कच्ची हल्दी, कुकरौंधा मूल, पीपली, काली मिर्च, इन सबको समभाग लेकर महीन पीस लें तथा 2-2 ग्राम की गोलियाँ बनाकर छाया में सुखा लें। दिन में तीन बार 1 गोली ठंडे पानी से सेवन करें।

उत्तर :1. सबेरे के समय बिना कुछ खाए-पिए एक छटाँक अदरक का रस शहद के साथ लें।

2. रात में सोंठ, भारंगी और बड़ी हरड़ का चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर कुल 10 ग्राम पानी के साथ लें।

3. इसके बाद भी कुछ कफ, नजले आदि की तकलीफ रहे तो एक या आधा शुद्ध किया हुआ मिलावा गाय के दूध में औटाकर पिएँ। इसके बजाय आधी से एक रत्ती (60 से 121.50 मि.ग्रा.) शुद्ध कुचला का चूर्ण आधा ग्राम त्रिकुट (सोंठ, पीपल, काली मिर्च) के चूर्ण में मिलाकर सोते समय गाय के दूध के साथ सेवन कर सकते हैं।

अनुकूल बैठने पर यह नुस्खा दमा को जड़ से मिटाने का सामर्थ्य रखता है। कई लोग मात्र इसी नुस्खे से ठीक हो चुके हैं।

उत्तर :छीलकर साफ की हुई अच्छी गाँठवाला अदरक एक किलो, शुद्ध शहद एक किलो तथा बढ़िया किस्म के वजनदार छुआरे (खारक) एक किलो।

शहद को साफ मलमल के कपड़े से छान लें तथा छुआरे और अदरक को सिलबट्टे से या मिक्सर में अच्छी तरह पीस लें। अब मिट्टी का एक साफ-सुथरा घड़ा (हाँड़ी) लेकर उसमें इन तीनों चीजों को डालकर किसी बड़ी कलछी या चम्मच से अच्छी तरह मिला दें। घड़ा इतना बड़ा लेना चाहिए कि उक्त सभी सामग्री भरने के बाद भी वह ऊपर से 8-10 इंच खाली रहे। सभी सामग्री भरने

के बाद घड़े का मुँह कुम्हार के यहाँ मिलनेवाले मिट्टी के ढक्कन से बंद कर दें। ढक्कन की दीवारों से घड़े में हवा का प्रवेश न हो सके, इसके लिए महीन पीली मिट्टी को गीला करके उसमें सूती कपड़े को सानकर ढक्कन और घड़े के मुँह के जोड़ पर अच्छी तरह लपेट दें।

अब जमीन में इतना लंबा-चौड़ा गड्ढा खोदें कि घड़ा उसमें आसानी से समा जाए। मिट्टी बाहर निकालकर इस गड्ढे में उक्त बंद मुँहवाला घड़ा रखकर उसके मुँह पर 5-6 इंच बारीक मिट्टी डाल दें। इतनी व्यवस्था के बाद घड़े के ऊपर, जहाँ बारीक मिट्टी डाली गई है, उसके ऊपर दस-बारह किलो गाय या भैंस के गोबर के कंडे (उपले) रखकर आग सुलगा दें। लगभग बारह घंटे बाद, जबकि उपले जलने के बाद आग ठंडी हो चुकी हो, तो घड़ा गड्ढे से बाहर निकाल लें। बस दवा तैयार है। इसे निकालकर काँच या चीनी मिट्टी के ढक्कनदार मर्तबान में सुरक्षित रख लें।

इस अवलेह को दमा के रोगी को सबेरे खाली पेट तथा शाम को 5 बजे के आसपास 12-12 ग्राम की मात्रा में खिलाकर ऊपर से गाय या बकरी का मीठा गुनगुना दूध पिलाना चाहिए। 21 दिन में असर दिखने लगेगा। दो माह तक इस अवलेह का सेवन करने से नया-पुराना कैसा भी दमा हो, दुम दबाकर भाग जाता है। रोगी की शारीरिक क्षमता को देखते हुए इस प्रयोग को कुछ कम या ज्यादा दिनों तक भी सेवन कराया जा सकता है।

सावधानी के तौर पर इस अवलेह के सेवन करने के दौरान यदि शरीर में उष्णता कुछ बढ़ी हुई लगे, तो दिन में एक-दो बार एक-एक गिलास दूध और पीना चाहिए तथा मौसमी, अंगूर, अनार, सेब आदि फल खाना चाहिए। कब्ज हो तो शाम को 300-400 ग्राम पपीता रोगी को खिलाना लाभप्रद है।

पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखते हुए भोजन में हरी सब्जियाँ, दाल, दलिया आदि अधिक खाएँ। काली मिर्च दाल-सब्जी में खानी चाहिए। गुड़, खटाई, प्याज, लहसुन, नीबू, दही, मट्ठा, तेल, लाल मिर्च, बैंगन, आलू, अरवी, तले गरिष्ठ भोजन, शराब, मांस, अंडा तथा धूम्रपान आदि का परहेज रखें।

उत्तर : बेलपत्र के स्वरस की 10 से 40 ग्राम की मात्रा तक अवस्था तथा रोग की स्थिति के अनुसार नित्य एक बार सेवन करने एवं पथ्यापथ्य का पालन करते रहने से कुछ ही दिनों में बढ़ी हुई शर्करा सामान्य स्तर पर आ जाती है।

×—×—×

आँवला 100 ग्राम, मेथी 40 ग्राम, काला जीरा 40 ग्राम, हल्दी 40 ग्राम तथा तेजपत्र 20 ग्राम लेकर अलग-अलग कूट-पीसकर महीन चूर्ण बनाएँ एवं इन सबको आपस में अच्छी तरह मिलाकर साफ शीशी में रख लें।

क्रियाएँ सीख लें और इन्हें अपनी दिनचर्या का अंग बना लें। इतना अवश्य ध्यान रखें कि ये सब प्राणायाम व यौगिक क्रियाएँ करते हुए मन में आशा और प्रसन्नता का भाव बनाए रखें। मन को इस अहसास से भर दें कि शरीर के विकार बाहर निकल रहे हैं तथा आप स्वास्थ्य की ओर बढ़ रहे हैं।

×—×—×

जायफल 1 भाग, जावित्री 1 भाग, रूमी मस्तगी 1 भाग, छोटी इलायची 1 भाग, तजकलमी 2 भाग, बिनौला गिरी 2 भाग, करेला बीज 2 भाग, वंशलोचन 2 भाग, तेजपत्र 3 भाग, मामज्जक (नाय) 3 भाग, काली मिर्च 3 भाग, सदाबहार की पत्ती व फूल 3 भाग, बेलपत्र 3 भाग, तुलसी की पत्ती 3 भाग, गुड़मार बूटी 3 भाग, नीम की पत्ती 3 भाग, जामुन की गिरी 5 भाग।

इनमें जो सूखे नहीं हों, उन्हें अच्छी तरह सुखा लें तथा सबको महीन चूर्ण बनाकर व एक साथ अच्छी तरह मिलाकर रख लें। इस चूर्ण को तीन-तीन ग्राम की मात्रा में सबेरे और शाम पानी के साथ सेवन करें।

×—×—×

शिलाजीत 150 ग्राम, छायाशुष्क नीम तथा गुड़मार की पत्तियाँ 100-100 ग्राम, त्रिवंग भस्म 30 ग्राम लें। पहले शिलाजीत व त्रिवंग भस्म एक में मिलाएँ। पश्चात् नीम व गुड़मार की पत्तियों का महीन चूर्ण बनाकर इन्हें भी मिला दें तथा 4-4 रत्ती की गोलियाँ बनाकर सुरक्षित रख लें। यदि इस योग में 5 ग्राम स्वर्ण भस्म भी मिला दिया जाए तो गुणों में विशेष वृद्धि हो जाती है।

इस योग की 3-3 गोलियाँ चार घंटे के अंतराल पर दिन में चार बार ताजा पानी के साथ सेवन करें।

बहुमूत्र, मधुमेह में यह औषधि अच्छा लाभ करती है। इसे लगातार सेवन करते रहना चाहिए। शिलाजित्वादि बटी के नाम से इसे विभिन्न आयुर्वेदिक कंपनियाँ भी बनाती हैं।

×—×—×

दालचीनी का चूर्ण 3-3 ग्राम सबेरे-शाम लेते रहने से मधुमेह में राहत मिलती है।

×—×—×

उपर्युक्त कोई भी नुस्खा सेवन करते समय बायोकैमी का 'बायो-कांबीनेशन-7' 4-4 गोली (बच्चों को आधी मात्रा) 4-4 घंटे के अंतर से दिन में तीन या चार बार लगभग तीन माह तक दें तो जल्दी आराम होगा। इसके बजाय केवल 'नेट्रम सल्फ 30X' भी कुछ समय तक नियमित दे सकते हैं।

उत्तर :आँत की टी.बी. में रुदंती का चूर्ण बड़ों को 4-5 ग्राम की मात्रा में दिन में 4 बार एक-दो चम्मच दूध के साथ सेवन कराएँ। बच्चों को 2 से 3 ग्राम की

मात्रा में दिन में 3-4 बार दें। यह क्षयरोग के अतिरिक्त श्वास-कासनाशक भी है। इस चूर्ण के साथ स्वर्ण बसंत मालती, प्रवालभस्म, सितोपलादि चूर्ण आदि औषधियों का भी मिश्रण किया जा सकता है।

x—x—x

तुलसी के 22 पत्ते, मोथा का मूल (छिलका रहित) 7 नग, नौसादर, काली मिर्च 7 नग, इन सबको महीन पीसकर 250 ग्राम पानी में घोल लें और लोहे की छड़ या कलछुल गरम कर इस शरबत में डालकर निकाल लें (अर्थात् छौंक लगा दें)। सबेरे खाली पेट यह मात्रा रोज नियमित सेवन करने से यक्ष्मा नष्ट होने लगता है।

x—x—x

भिलावा शोधित, छोटी इलायची के दाने, काली मिर्च, वंशलोचन शुद्ध तथा सत गिलोय, सभी सममात्रा में लेकर महीन पीसकर आधे मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। पहले दिन गाय के एक पाव दूध के साथ 1 गोली लें। हर दिन दूध की मात्रा दो-दो तोला बढ़ाते जाएँ। इस तरह एक सेर दूध पहुँचने तक सेवन करें।

एक भाग मुश्क कपूर तथा चार भाग करेले के पत्ते लेकर बारीक घोंटकर एक-एक माशे की गोलियाँ बनाएँ। बुखार चढ़ने के चार घंटे पूर्व पानी के साथ इसे सेवन करें।

x—x—x

यदि वंश परंपरा में क्षयरोग का इतिहास मिले तो रोगी को प्रतिमाह एक खुराक होम्योपैथी दवा 'ट्यूबरक्यूलीनम-1एम' अथवा 'बेसीलीनम-1एम' की हर महीने एक खुराक तीन-चार माह दे देने पर अतिशय लाभ मिल सकता है। इसके अलावा लक्षण मिलने पर होम्योपैथी और बायोकैमी की अन्य दवाएँ भी किसी चिकित्सक की देख-रेख में देनी चाहिए।

उत्तर :कैंसर की चिकित्सा के लिए खंड-दो में 'रोग अनेक दवा एक : तुलसी' शीर्षक देखें।

x—x—x

400 मि.ली. पानी में 10 ग्राम पुनर्नवा की जड़ तथा 10 ग्राम बरना की जड़ का काढ़ा बनाएँ। जब काढ़ा 50 ग्राम रह जाए तो रोगी को पिलाएँ। नियमित यह काढ़ा पीने से कैंसर की कच्ची गाँठें पिघलने लगती हैं और रोगी स्वस्थ होने लगता है।

x—x—x

किसी अपक्वाहार विशेषज्ञ की देख-रेख में यदि साल-दो साल के लिए सभी प्रकार का पका आहार छोड़ दिया जाए और सिर्फ कच्चे आहार का सेवन किया

जाए तो कैंसर ही क्या, तमाम दूसरी व्याधियों से भी बिना किसी दवा के ही छुटकारा मिल सकता है।

❑

कुछ विशेष पुरुष रोग

उत्तर :ताल मखाना 40 ग्राम, गिलोय सत्त्व 25 ग्राम, जायफल 25 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम। ताल मखाना, जायफल और मिश्री को अलग-अलग कूटकर कपड़छन चूर्ण तैयार कर सबको मिलाकर रख लें। इसमें से 1-1 छोटा चम्मच (4-5 ग्राम) सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करें। स्थिति जटिल हो तो एक चम्मच चूर्ण के साथ प्रवाल पिष्टी 1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) तथा बंग भस्म 1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) सुबह-शाम गाय के दूध के साथ लें। 2-3 दिनों में ही राहत महसूस हो जाएगी।

यह चूर्ण गुरदों को शक्ति देता है, रक्त में बढ़े हुए विष को रूपांतरित करता है और मूत्र की वृद्धि करके शेष रहे दोष को जल्दी निकाल देता है। यह चूर्ण वीर्य को शीतल और गाढ़ा बनाता है तथा मूत्राशय की उष्णता को समाप्त करता है। यह सब प्रकार के प्रमेहों में लाभप्रद है। औषधि सेवनकाल में मनसा-कर्मणा ब्रह्मचर्य पालन अपेक्षित है।

×—×—×

शुद्ध शिलाजीत 80 ग्राम, लौह भस्म 20 ग्राम, अभ्रक भस्म 10 ग्राम, बंग भस्म 10 ग्राम, तीनों भस्मों को खरल में मिलाकर सूखे सूर्यतापी शिलाजीत में डालकर घोंटें। तत्पश्चात् 2-2 रत्ती (243 मि.ली.) की पुडिया बना लें। रोगी को 1-1 पुडिया सुबह-शाम दूध के साथ लेना चाहिए। औषधि सेवन से पूर्व कोई विरेचक या एनिमा देकर उदर शोधन कराना चाहिए। इसके अलावा औषधि सेवनकाल में रात्रि में सोते समय त्रिफला चूर्ण 6 ग्राम से 10 ग्राम तक रोगी की अवस्था एवं प्रकृति के अनुसार गरम जल से लेना चाहिए। इस योग के सेवन के साथ-साथ दोनों समय भोजनोपरांत 20 मि.ली. उत्तम पुराना द्राक्षासव पिया जाए तो शीघ्र ही बल प्राप्ति होती है। हस्तमैथुनजन्य ध्वजभंग की शिकायत में इस योग के सेवन के साथ-साथ दोनों वक्त भोजन के बाद अश्वगंधारिष्ट 20-20 मि.ली. पीना चाहिए तथा इंद्रिय पर श्रीगोपाल तेल की मालिश सुबह-शाम करनी चाहिए। मधुमेहियों की नपुंसकता में भी इस नुस्खे के सेवन से लाभ होता है। इस औषधि के लगातार कुछ दिनों तक सेवन करने से प्रमेह रोग तो ठीक ही होता है, साथ ही खून बढ़कर चेहरा सुर्ख हो जाता है।

×—×—×

अश्वगंधा, शतावर, आँवला, गोखरू तथा नीम के पेड़ का गिलोय, सभी समभाग में लेकर महीन चूर्ण कर लें। इसे दिन में तीन बार 1-1 चम्मच की मात्रा में सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से बल, वीर्य की वृद्धि होती है तथा शरीर

स्वस्थ रहता है। प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, स्नायु दुर्बलता, शक्तिहीनता तथा नपुंसकता आदि विकार इसके सेवन से दूर हो जाते हैं तथा शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। इसे हर मौसम में लिया जा सकता है।

x—x—x

आमलकी रसायन दो भाग तथा नागौरी असगंध का चूर्ण एक भाग अच्छी तरह मिलाकर रख लें। इसे 6-6 ग्राम की मात्रा में सबेरे-शाम मिश्रीयुक्त दूध के साथ सेवन करने से बल-वीर्य की खूब वृद्धि होती है तथा यौवन बना रहता है। रोग के बाद की कमजोरी, स्नायुदुर्बलता, अतिवीर्यनाशजन्य विकार, वृद्धावस्थाजन्य दुर्बलता, धातुक्षीणता, नपुंसकता, शक्तिक्षीणता, थकावट, आलस्य आदि विकारों में यह पर्याप्त लाभप्रद है। विटामिन और टॉनिकों के चक्कर में भटकनेवालों को यह योग अवश्य सेवन करना चाहिए। इसे हर मौसम में लिया जा सकता है।

मधुमेहियों की नपुंसकता एवं दुर्बलता में भी यह योग अच्छा लाभ करता है। इसे मधुमेहनाशक अन्य औषधियों के साथ लिया जा सकता है। जिन्हें दुबलेपन की शिकायत रहती है, उन्हें यह योग वर्ष भर सेवन करना चाहिए। यह योग युवा और वृद्ध नियमित सेवन करें तो उनकी चुस्ती-फुरती बनी रहती है।

x—x—x

शक्ति, स्फूर्ति, ताकत व सदाबहार यौवन के लिए केश रोग में वर्णित भृंगराज, गोखरू, काला तिल तथा आँवले से तैयार होनेवाले नुस्खे का भी सेवन कर सकते हैं।

x—x—x

नीम गिलोय, गोखरू तथा सूखे आँवले समभाग लेकर अलग-अलग कूटकर महीन चूर्ण बनाएँ। अब इन्हें एक में मिलाकर अच्छी तरह घोंटकर शीशी में सुरक्षित रख लें। इसे प्रातः-सायं 3 से 6 ग्राम की मात्रा में घी व मिश्री बराबर-बराबर मिलाकर चाट लें तथा ऊपर से मिश्रीयुक्त दूध पिएँ।

इसके सेवन से मस्तिष्क की दुर्बलता, वृद्धावस्थाजन्य कमजोरी, प्रमेह, सिरदर्द, मूत्रमार्ग की व्याधियाँ, रक्त-विकार, शारीरिक उष्णता, अम्लपित्त, दाह, हाथ-पैरों की जलन, छाती-हृदय में जलन, हस्तमैथुनजन्य विकार, धातुस्राव, स्वप्नदोष, मंदाग्नि, अरुचि आदि विकार नष्ट होते हैं। इसके नियमित सेवन से वीर्य वृद्धि होती है। ये तीनों औषधियाँ रसायन प्रभाववाली हैं। अतः इस योग के नित्य सेवन से तन-मन निरोग रहता है तथा किसी भी रोग के आक्रमण का डर नहीं रहता। यदि इस औषधि का सेवन निरोगी व्यक्ति स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए करता है तो सामान्य पौष्टिक आहार ग्रहण कर सकता है, लेकिन रोगी

व्यक्ति को खटाई, गुड़, तेल एवं तीक्ष्ण पदार्थों से बचना चाहिए। दूध, चावल विशेष पथ्य हैं।

x—x—x

एक पके केले में 5-6 ग्राम शुद्ध देशी घी मिलाकर सेवन करने से प्रमेह सहित विभिन्न धातुरोग समाप्त होते हैं। यह प्रयोग रोज सबेरे-शाम करना चाहिए।

x—x—x

100 ग्राम गेहूँ के दाने रात में पानी में भिगो दें तथा सबेरे पीसकर इसमें पिसी मिश्री मिलाकर घोल तैयार करके पिएँ। 10 दिनों में ही विभिन्न धातुविकार नष्ट होने लगते हैं।

x—x—x

जो पुरुष संतानोत्पत्ति में अक्षम हों, उन्हें 40 दिन ब्रह्मचर्य पालन करते हुए 20 ग्राम नरसिंह चूर्ण प्रतिदिन प्रातः-सायं दूध के साथ सेवन करना चाहिए।

x—x—x

जिनका वीर्य पतला हो तथा कमजोरी हो, उन्हें बायोकैमी की 'नेट्रमम्यूर-12X' दवा चार-चार गोली दिन में चार बार चार-चार घंटे के अंतराल पर जीभ पर रखकर चूसना चाहिए।

x—x—x

200 ग्राम त्रिफला चूर्ण (कपड़छन), 50 ग्राम गोघृत अथवा बादाम रोगन तथा 200 ग्राम छटाँक खाँड़ अच्छी तरह मिलाकर रख लें।

10 ग्राम औषधि थोड़े से गरम दूध या ताजे पानी से लेना चाहिए। यह औषधि कफ प्रकृतिवालों के अजीर्ण व प्रमेह रोग में रामबाण-सा असरकारी है।

x—x—x

शतावर 50 ग्राम, असगंध नागौरी 50 ग्राम, विधारा के बीज 50 ग्राम, सबका कपड़छन चूर्ण करके, इसमें 150 ग्राम खाँड अथवा मिश्री मिलाकर रख लें।

बलवान व ब्रह्मचारी व्यक्ति यदि स्वप्नदोष का रोगी हो, अर्थात् वीर्य की अधिकता से स्वप्नदोष हो, तो उसे ताजे जल से दो-तीन ग्राम तक दें। शुरुआत में एक ग्राम ही देना शुरु करें।

जो रोगी बुरी आदतों की वजह से अपना सर्वनाश कर चुका है, उसे सबसे पहले सारे कुटैव छोड़ देने चाहिए। इसके बाद यह औषधि तीन से छह माशा ताजे गाय के दूध के साथ सेवन करें। इस योग के सेवन से स्वप्नदोष दूर होने के साथ-साथ शरीर में वीर्य की वृद्धि होती है, वीर्य गाढ़ा होता है तथा पर्याप्त बल-वृद्धि होती है। यह बेहद कारगर योग है।

x—x—x

गोखरू, शतावर, तालमखाना, कौंच के बीज, नागबला और अतिबला, सभी बराबर-बराबर मात्रा में लेकर महीन कपड़छन चूर्ण बनाकर एक में मिलाकर रख लें।

इस चूर्ण को 2-3 ग्राम (आधा चम्मच) की मात्रा में सबेरे-शाम अथवा रात में भोजन के दो घंटे बाद मिश्री मिले गुनगुने दूध के साथ सेवन करना चाहिए।

यह योग बल-वीर्य बढ़ाता है तथा कामोत्तेजक है। शीघ्रपतन के शिकार जो लोग भाँति-भाँति की नुकसानदेह दवाओं के चक्कर में पड़े रहते हैं, उन्हें यह निरापद और आसान सा योग अवश्य सेवन करना चाहिए। रात में समागम से घंटे भर पहले यदि यह चूर्ण सेवन किया जाए तो उत्तम प्रभाव होता है। इस योग को दो-तीन माह लगातार सेवन करें तो वीर्य का पतलापन समाप्त हो जाता है तथा शीघ्रपतन की समस्या समूल नष्ट होकर स्तंभन शक्ति बढ़ जाती है। 'गोक्षुरादि चूर्ण' नाम से इस दवा को विभिन्न आयुर्वेदिक कंपनियाँ भी बनाती हैं।

उत्तर :आठ तोला बड़ी हरड़ को दो दिन तक गोमूत्र (देशी गाय का) में भिगोएँ तथा सुखाकर चार तोला एरंड के तेल में पकाएँ। तेल सूख जाए तो आठ तोला इंद्रायण की जड़ के चूर्ण के साथ इसे पीस लें। एक तोला यह चूर्ण एक तोला एरंड तेल में मिलाकर सबेरे-शाम पाव भर गाय के दूध के साथ सेवन करने से अंडवृद्धि तथा आंत्रवृद्धि दोनों में ही लाभ मिलता है।

×—×—×

कटेरी की ताजा जड़ की छाल लगभग 20 ग्राम लेकर 6-7 काली मिर्च के साथ पीसें तथा थोड़ा पानी मिलाकर छानकर प्रतिदिन सबेरे के समय कुछ समय तक नियमित पिएँ तो अंडवृद्धि में आराम मिल जाता है। यदि कटेरी की जड़ की छाल ताजा न मिले तो सूखी छाल 10 ग्राम की मात्रा में प्रयोग में लें।

×—×—×

बिनौले की गिरी को समभाग अदरक के साथ पानी के छींटे देकर पीसें तथा किंचित् गरम करके लेप करें। कुछ दिनों में ही अंडशोथ में आराम मिलने लगता है।

×—×—×

तंबाकू की पत्ती का चूर्ण 5 ग्राम, फिटकरी 50 ग्राम, आमाहल्दी 50 ग्राम तथा कलई चूना 10 ग्राम लेकर एक साथ महीन पीसें तथा थोड़े पानी में पका लें। अब बढ़े हुए फोतों पर इसका लेप करके ऊपर से एरंड के पत्ते लपेटकर बाँध दें। इस प्रयोग से दो हफ्ते में ही इतना लाभ मिल सकता है कि ऑपरेशन की नौबत न आए।

×—×—×

नया अंडवृद्धि हो तो मनःशिला, जायफल तथा जावित्री गोदुग्ध में पीसकर लेप करें और ऊपर से एरंड के पत्ते लपेटकर लँगोट लगा लें। हफ्ते भर में आराम मिल जाता है।

x—x—x

आकड़ा (मदार) की जड़ की अंतरछाल को सिरका या खट्टे मट्ठे में पीसकर अंडकोष पर लेप करने से वायु का शोषण हो जाता है तथा अंडकोष में पानी भरता हो तो वह भी ठीक हो जाता है।

x—x—x

करंज के बीजों को पानी में पीसकर किंचित् गरम करके बढ़े हुए अंडकोष पर लेप करते रहने से कुछ ही दिनों में आराम मिल जाता है। रस भरना शुरु हुआ हो या वातज वृद्धि हो, दोनों में ही लाभ मिलता है।

x—x—x

छोटे आकार का कच्चा पपीता लेकर उसका ऊपरी हिस्सा इस तरह काटकर अलग कीजिए कि पपीते में अंडकोष समा सके। अब पपीते से बीज निकालकर पीले भाग में अंडकोष डालकर लँगोट लगा लें। प्रतिदिन रात में यह प्रयोग करें और सबेरे हटा दें। कुछ दिन नियमित यह प्रयोग करने से अंडवृद्धि में पर्याप्त लाभ मिल जाता है।

❑

उत्तर :तिल का तेल 125 ग्राम, लौंग टोपी सहित 15 ग्राम, शिलाजीत असली 25 ग्राम, शुद्ध गंधक (आँवलासार) 12.5 ग्राम। इन सबको एक साफ स्टेनलेस स्टील के पात्र में रखकर धीमी आँच पर पकाएँ और चम्मच से हिलाते रहें। पकने पर सारी चीजें लाल तेल का रूप ले लेंगी। ठंडा होने पर इसे छानकर शीशी में रख लें। यह तेल अनेक रोगों में अतिशय लाभदायक है।

दमा रोग में इस तेल की एक बूँद को पान में डालकर खिलाना चाहिए। चावल, हरा धनिया, नीबू, दही से बचें। तिल्ली के रोग में एक नग बीजरहित मुनक्का में एक बूँद मिलाकर खाएँ। दर्द, मोच, चोट, गठियावाले पीड़ित अंग पर यह तेल मलें और एक गिलास दूध में दो बूँद इस तेल को डालकर पिएँ। पसली के दर्द में पसली पर मलें। दाँत दाढ़ के दर्द में रुई के फाहे से लगाएँ। दाद के लिए दाद को खुजलाकर यह तेल लगाना चाहिए। नपुंसकता की बीमारी में एक-दो बूँद तेल सुपारी बचाकर शिश्न पर रात में मलना चाहिए।

उत्तर :बबूल की ताजी पत्तियाँ 3 ग्राम, जीरा श्वेत 2 ग्राम, करंज की गिरी 2 नग, छोटी लेंडी पीपल एक नग (2 ग्राम) लेकर कूट-पीसकर महीन चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में थोड़ा पानी या गिलोय का रस मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखा लें। मलेरिया आने के एक-डेढ़ घंटा पहले दो गोली पानी के साथ सेवन कराएँ। मलेरिया नष्ट हो जाएगा। फिर चार दिनों तक सुबह-शाम एक-एक गोली पानी से दें, मलेरिया पूरी तरह चला जाएगा।

उत्तर :जोगी पादसार वनस्पति का चूर्ण 2-3 ग्राम सुबह-शाम दूध या मक्खन के साथ छह माह तक लें। अकरकरा का टुकड़ा मुँह में रखें। इस प्रयोग से तुतलाने की समस्या में आराम मिलने लगेगा।

×—×—×

वचा (गुजराती-घोड़ा वच) की लकड़ी को अदरक स्वरस के साथ पत्थर पर चंदन की तरह घिसें। इस तैयार योग को उँगली से हकलानेवाले व्यक्ति के जीभ के अगले भाग से लेकर जीभ के मूल तक हल्के हाथ से रोज दो बाद मलें। धीरे-धीरे हकलाना बंद होने लगेगा।

सहायक उपचार—तुतलाहट व हकलाहट की समस्या से ग्रस्त लोगों को ऊँचे स्वर में गाने का अभ्यास करना चाहिए तथा किताबें आदि भी शरीर को तनावमुक्त अवस्था में रखकर तेज आवाज में पढ़नी चाहिए। किसी योग विशेषज्ञ से सीखकर कपोलशक्ति विकासक क्रिया तथा सिंहासन विशेष रूप से किया करें तो शीघ्र लाभ मिलेगा। एक अन्य अभ्यास यह है कि वज्रासन में

बैठकर श्वास पूरी तरह बाहर निकाल दें। अब ठुड्डी को कंठकूप में लगाकर जीभ पूरी तरह बाहर निकालते हुए सीने को स्पर्श करने की चेष्टा करें। इस क्रिया को जब तक श्वास बाहर रुक सके, लगातार 10-15 बार दोहराएँ। घबराहट होने की स्थिति में श्वास अंदर खींचकर किंचित् विश्राम करें और फिर पूर्वोक्त क्रिया दोहराएँ। इस तरह चार-पाँच चक्र तक यह क्रिया कर सकते हैं। इससे जिह्वा की शक्ति का विकास होता है। इसके अलावा तुतलाहट या हकलाहट के रोगियों को बोलने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।

उत्तर :नीम की कोमल पत्ती, काली मिर्च तथा तुलसी के पत्ते (छाया में सुखाए हुए), तीनों सौ-सौ ग्राम लेकर अच्छी तरह घोंट-पीसकर मटर के आकार की गोलियाँ बनाकर छाया में सुखाकर रख लें। 2-2 गोली दिन में दो से चार बार रोगी को दें। शिशुओं को आयु के अनुसार कम मात्रा में दें। रोगानुसार पथ्य पर विशेष ध्यान रखें। कोष्ठबद्धता हो तो हल्का विरेचन करके उदरशुद्धि कर लें।

यह योग नए-पुराने सभी प्रकार के त्रिदोषज ज्वरों को नष्ट करने में सक्षम है। ज्वर के मौसम में इसका बचाव की दृष्टि से सेवन करने से ज्वर होने का अंदेशा नहीं रहता। मलेरिया के लिए भी यह रामबाण औषधि है। स्वस्थ मनुष्य भी यदि इसका नियमित सेवन करें तो शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।

×—×—×

शुद्ध हरताल 3 ग्राम, शुद्ध वत्सनाभ 3 ग्राम, शुद्ध मैनसिल 2 ग्राम, शुद्ध सुहागा 5 ग्राम, वसंतमालती 1 ग्राम, निर्विषी चूर्ण 10 ग्राम, श्वेत मल्लपुष्प 1 ग्राम, फिटकरी का फूला 3 ग्राम, काली मिर्च 9 ग्राम, लौंग 3 ग्राम, हल्दी 7 ग्राम, अकरकरा 11 ग्राम तथा पीपल-11 ग्राम।

सभी औषधियों को एक साथ खरल करके धतूरे के स्वरस की तीन भावना देकर एक-एक रत्ती की गोलियाँ बनाकर छायाशुष्क करके रख लें। इसमें से सबेरे-शाम और रात को एक-एक गोली शहद, त्रिफला जल अथवा सामान्य ताजा जल के साथ रोगी को सेवन कराएँ। यह योग जीर्ण से जीर्ण ज्वर को भी अतिशीघ्र समाप्त करता है। इस प्रयोग से विषम ज्वर, सप्तधातुगत ज्वर व आगंतुज ज्वर एक दिन में ही उतर जाते हैं।

×—×—×

कालीमिर्च 10 ग्राम तथा करंज बीज 50 ग्राम लेकर कपड़छन चूर्ण बनाएँ तथा तुलसी के पत्तों के रस में घोंटकर चने के बराबर गोलियाँ बना लें। अच्छी तरह छायाशुष्क करके इन्हें हवाबंद शीशी में रखें। वयस्कों को दिन में तीन बार या आवश्यकतानुसार 1-4 गोली ज्वर चढ़ने से दो घंटे पूर्व थोड़े से पानी से दें। बच्चों को कम मात्रा में दूध या शहद के साथ दें। यह योग विषम ज्वर,

ऐकाहिक-तृतीयक-चातुर्थिक ज्वर, शीतज्वर तथा उदरशूल के लिए विशेष रूप से लाभप्रद है।

x—x—x

शुद्ध हिंगुल से निकाला हुआ पारद, शुद्ध टंकण, शुद्ध गंधक, बंग भस्म, ताम्र भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, सेंधा नमक, सफेद मिर्च, सभी 10-10 ग्राम, लौह भस्म 10 ग्राम, स्वर्ण भस्म 20 ग्राम तथा चाँदी भस्म 10 ग्राम लें।

सर्वप्रथम पारद की कज्जली कर लें। पश्चात् शेष औषधियों का कपड़छन चूर्ण बनाकर तथा भस्मों को मिलाकर खरल में खूब घोंटें। अब हरसिंगार के पत्तों के रस, धतूरे के पत्तों के रस, चिरायता क्वाथ तथा दशमूल क्वाथ की 3-3 भावना देकर आधी-आधी रत्ती की गोलियाँ बनाकर छाया में सुखा लें और हवाबंद शीशी में सुरक्षित रखें।

1-2 गोली दिन में 2 से 3 बार शहद और जीरक चूर्ण के साथ सेवन करें। यह बटी समस्त प्रकार के ज्वरों को समाप्त करने की आश्चर्यजनक क्षमता रखती है। पुराने से पुराना ज्वर भोग रहा रोगी भी इससे आरोग्य हो जाता है। यह मस्तिष्क को शांति पहुँचाती है और रोगी के बल-वीर्य की वृद्धि करके उसे सबल बना देती है।

x—x—x

नीम की सूखी छाल, पद्माख, लाल चंदन, धनिया तथा गिलोय बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएँ तथा इसमें से लगभग 30 ग्राम चूर्ण आधा किलो पानी में शाम को भिगो दें। सबेरे इसे उबालें तथा जब लगभग 60 मि.ली. भर रह जाए तो रोगी को पिला दें। यह हर प्रकार के बुखार में लाभप्रद है।

x—x—x

नीलोफर 6 ग्राम, गावजवा 6 ग्राम, गुलबनफ्सा 6 ग्राम, कासनी 6 ग्राम, गिलोय 10 ग्राम (हरी मिले तो उत्तम), नागरमोथा 6 ग्राम, छोटी इलायची 5 अदद, मुनक्का 5 अदद तथा अंजीर 5 अदद लेकर एक साथ एक सेर पानी में शाम को भिगो दें। सबेरे इसे उबालें तथा मिश्री मिलाकर रख लें। ठंडा होने पर थोड़ा-थोड़ा दिन में कई बार पिलाएँ। बलगमी बुखार के लिए यह अतिशय लाभप्रद नुस्खा है।

x—x—x

नागरमोथा, बड़ी हरड़ का बक्कल, पित्त पापड़ा, कुटकी अमलतास तथा मुनक्का, सभी बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएँ। इसमें से लगभग 30 ग्राम चूर्ण शाम को पानी में भिगोएँ एवं सबेरे लगभग 60 मि.ली. भर शेष रहने तक उबालें तथा रोगी को पिलाएँ। पित्त ज्वर में खून की सफाई के लिए यह परम उपयोगी है।

उत्तर :दालचीनी 3 ग्राम, छोटी इलायची का दाना 6 ग्राम, छोटी पीपल 10 ग्राम, वंशलोचन 20 ग्राम, सत गिलोय 40 ग्राम तथा मिश्री 80 ग्राम लेकर बारीक चूर्ण बनाकर मिला लें। 1 ग्राम चूर्ण किंचित् घी और विषम भाग शहद मिलाकर खाएँ।

x—x—x

घरेलू दवाओं के संग्रह में बायेकैमिक दवा 'कांबीनेशन-11' अवश्य रखनी चाहिए। सामान्य ज्वर में इसकी दस-बारह गोली एक कप गुनगुने पानी में घोलकर तीन-तीन घंटे के अंतराल पर दो-दो चम्मच की मात्रा में देने से अकसर आराम मिल जाता है। बुखार तेज हो तो शुरू में दवा दस-दस मिनट तथा आधा-आधा घंटे के अंतराल पर देनी चाहिए। जैसे ही आराम मिलना शुरू हो अंतराल बढ़ा देना चाहिए।

उत्तर :कालाजार के रोगी को समय रहते उचित चिकित्सा मिलनी जरूरी है। सही समय पर रोग निदान करके उपचार शुरू कर दिया जाए तो आरोग्य संभव है, अन्यथा किसी भी तरह की लापरवाही या विलंब रोगी के लिए प्राणघातक बन सकता है।

कालाजार के रोगी को दो महीने तक केवल देशी गाय के दूध पर रखा जाए तो रोग के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। दुग्ध कल्प से रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है तथा मरीज सबल होने लगता है। इस दौरान अन्य ज्वरनाशक औषधियाँ भी देनी चाहिए। दुग्धकल्प किसी योग्य वैद्य की देखरेख में कराना चाहिए।

x—x—x

कुटकी 1 ग्राम, चिरायता 3 ग्राम तथा काली मिर्च 4 रत्ती (486 मि.ग्रा.) को एक साथ पीसकर इसमें 1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) कपूर, 2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) शिलाजीत व 3 ग्राम शहद मिलाकर तैयार फाँट सबेरे-शाम दिन में दो बार पिलाएँ। इससे रोग विष समाप्त होकर जल्दी ही स्वास्थ्य लाभ मिलने लगता है।

x—x—x

शुद्ध मैनसिल, लौंग, शुद्ध हिंगुल, जायफल सभी समान मात्रा में लेकर अदरक के रस के साथ 12 घंटे तक खरल करके 1-1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बनाएँ। वयस्कों को 1-2 गोली तथा बच्चों को आधी से चौथाई गोली देनी चाहिए। लगातार बने रहनेवाले ज्वरों में यह उत्तम है। ऋतु परिवर्तन और विषाणुजन्य ज्वर में भी अतिशय लाभकारी है। अनुपान के रुप में धनिया और मिश्री का घोल दें। 5 ग्राम धनिया तथा 5 ग्राम मिश्री कूटकर 50 ग्राम पानी में घंटे भर भिगोकर रखें। पश्चात् मसलकर छानकर औषधि के साथ पिलाएँ।

x—x—x

चिरायता, चित्रक, शरपुंखा, कालमेघ, प्रत्येक सवा-सवा किलो; पीपर, सोंठ, काली मिर्च, छोटी इलाइची, दालचीनी, हरड़, बहेड़ा, तेजपत्र, कपूर, लौंग, कंकोल, निंबमूलत्वक्, गिलोय, वासा, यवक्षार, सज्जीखार, टंकणक्षार, सेंधा नमक, सौवर्चलनमक, विड्नमक सभी 25-25 ग्राम; धाय के फूल 250 ग्राम, पानी 40 किलो तथा गुड़ 5 किलो लेकर अरिष्ट विधि से संधान करें और छानकर बोतलों में भर लें। किसी कुशल वैद्य या जानकार से यह औषधि तैयार कराना उचित है।

यह अरिष्ट 20 मि.ली. की मात्रा में समभाग पानी मिलाकर भोजन के बाद कुछ दिनों तक नियमित पिलाने से कालाजार नष्ट हो जाता है। वैद्यों ने इसे विषम ज्वर तथा दूसरे पुराने ज्वरों में भी उपयोगी पाया है।

उत्तर :यह ज्वर एक खास तरह के मच्छर के काटने से होता है। सही उपचार न हो तो जानलेवा भी साबित हो सकता है। इस ज्वर के उपचार में गिलोय और पपीते के पत्ते काफी उपयोगी साबित हुए हैं। सबसे पहले पत्तों को अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए, इसके बाद इन्हें खरल या ओखली में कूटकर इनका रस निकालें। बगैर अन्य कुछ मिलाए इस रस की 10 मि.ली. की मात्रा दिन में दो बार मरीज को पिलाएँ। 5 से 12 साल तक के बच्चों का 2.5 मि.ली. मात्रा दिन में दो बार देनी चाहिए। गिलोय और पपीते के पत्तों में कुछ तत्त्व पाए गए हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हुए प्लेट-लेट्स की संख्या को सामान्य करते हैं। इस प्रयोग के साथ लक्षणानुसार होम्योपैथी दवाएँ दी जाएँ तो अतिशीघ्र लाभ मिल जाता है।

उत्तर :सरसों का तेल 250 ग्राम में थूहर की गुद्दी-50 ग्राम पकाकर रख लें। कोई भी व्रण किसी भी औषधि से ठीक न होता हो तो इस तेल के प्रयोग से अवश्य ठीक हो जाएगा। इस तेल को आँख में नहीं लगने देना चाहिए। इसके अलावा इसे घाव पर उँगली से न लगाकर कौवे के पंख से लगाएँ तथा पानी न पड़ने दें।

उत्तर :तिल, मिश्री और नागकेसर को बराबर-बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण कर लें। इस चूर्ण को घी में मिलाकर खाने से खूनी अर्श ठीक हो जाता है।

×—×—×

3 सूखे अंजीर शाम को पानी में भिगो दें और सबेरे खाली पेट खा लें। इसी तरह सुबह भिगोए अंजीर रात को खाएँ। इसे 21 दिन तक नियमित करने से बादी और खूनी दोनों तरह के अर्श मिट जाते हैं।

×—×—×

बाह्य प्रयोग के तौर पर साफ रुई या कपड़े से कासीसादि तेल अर्श के मस्सों पर और गुदा मार्ग में लगाना चाहिए।

×—×—×

यथेष्ट मात्रा में नीम की पत्तियाँ चबाकर खाने से अर्श से छुटकारा मिलता है। यह संभव न हो तो नीम की पत्तियों को सुखाकर चूर्ण बनाकर छाछ के साथ सेवन किया जा सकता है। कैप्सूल में नीम का तेल भरकर निगल जाने से भी अर्श ठीक हो जाते हैं।

x—x—x

तिल को खूब चबा-चबाकर खाने से अर्श मिटते हैं।

उत्तर :पान या एरंड का पत्ता सरसों का तेल लगाकर तवे पर गरम करें तथा दर्दवाले स्थान पर रात भर बाँधे रखें। सबेरे तक आराम मिल जाएगा। यह वात के दर्द के साथ-साथ अंदरूनी चोट के दर्द में भी लाभप्रद है।

x—x—x

एक भाग एरंड के सूखे पत्तों का चूर्ण बनाएँ तथा दो भाग सरसों के गरम तेल में मिलाकर मलहम बना लें। उपर्युक्त प्रकार के दर्द के लिए यह गुणकारी नुस्खा है।

उत्तर :असगंध नागौरी की जड़ तथा खाँड़ दोनों समभाग लेकर कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर काँच के पात्र में रख लें। रोजाना सबेरे-शाम चार से छह ग्राम चूर्ण गरम दूध के साथ सेवन करें। आवश्यकतानुसार 3 से 6 सप्ताह तक यह प्रयोग करें। इससे गठिया के साथ-साथ कमरदर्द, हाथ-पाँव-जंघाओं का दर्द एवं दुर्बलता भी मिटती है। यह एक बढ़िया टॉनिक है।

यदि असगंध का प्रयोग करने से पहले इसे दूध में उबालकर साफ करने के बाद सुखाकर तब चूर्ण बनाया जाए तो अच्छा है। शीतकाल में इसका प्रयोग ठीक रहता है। जोड़ों का दर्द मिटाने के लिए इस प्रयोग के साथ बेसन की बिना नमक की रोटी देशी घी डालकर खाना विशेष लाभप्रद होता है।

x—x—x

बथुआ के ताजा पत्तों का रस 15 ग्राम प्रतिदिन खाली पेट प्रातः या सायं पीने से गठिया में आराम मिलता है। इसे पीने के दो घंटे आगे-पीछे कुछ न सेवन करें। आटा गूँथते समय उसमें बथुआ के पत्ते मिलाकर चपाती बनाएँ और दिन में एक समय खाएँ तो शीघ्र लाभ मिलता है।

गठिया रोगी को संतरे खूब खाने चाहिए तथा पानी पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए, इससे यूरिक एसिड निकल जाता है। गठिया के रोगी को 75 ग्राम से अधिक प्रोटीन नहीं खाना चाहिए।

x—x—x

लहसुन की तीन कलियाँ मलाई के साथ पीसें। इसमें आधा चम्मच शक्कर मिलाकर सबेरे खाली पेट खा लें तथा ऊपर से एक पाव ताजा पानी पिएँ। कुछ ही दिनों में घुटने के दर्द में राहत मिलने लगेगी।

×—×—×

50 मि.ली. तिल के तेल में तीन चम्मच जायफल का महीन चूर्ण उबालें और ठंडा होने पर शीशी में रख लें। इस तेल की जोड़ों पर धीरे-धीरे मालिश करें, आराम मिलेगा। किसी भी आभ्यंतर प्रयोग के साथ इसे किया जा सकता है।

×—×—×

असगंध के 30 ग्राम पत्तों को एक गिलास पानी में उबालें। जब एक कप पानी बचा रहे तो छानकर गरम-गरम चाय की तरह पी लें। ऐसी ही दूसरी खुराक शाम को भी लें। इसमें दूध, चीनी आदि कुछ न मिलाएँ। इस प्रयोग से 8-10 दिनों में ही जोड़ों के दर्द, साथ में यदि कफ या खाँसी हो, तो उसमें भी लाभ हो जाता है।

×—×—×

सबेरे-सबेरे मेथीदाना का एक चम्मच चूर्ण फाँकते रहने से घुटनों, जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

×—×—×

250 ग्राम दूध तथा 375 ग्राम पानी में 6 ग्राम विजयसार की लकड़ी तथा 2 चम्मच शक्कर डालकर धीमी आँच पर पकाएँ। जब दूध 200 ग्राम बचा रहे तो छानकर सोते समय चाय की तरह पिएँ। इससे घुटनों का दर्द ठीक हो जाता है। इस प्रयोग से कमर दर्द व सर्वाइकल स्पांडिलाइटिस रोग भी ठीक होते हैं।

गठिया एक दुस्साध्य रोग है। अनुभवी वैद्य की देख-रेख में ही बेहतर संपूर्ण उपचार संभव है। यदि बचाव पर ध्यान दें तो इस रोग के कष्टों से बचा जा सकता है। वातकारी आहार-विहार से बचना, यौगिक क्रियाएँ तथा आँतों की सफाई सबसे आवश्यक उपाय हैं।

उत्तर :आक (मदार) की जड़ की ताजा छाल, काली मिर्च, अदरक तीनों 50-50 ग्राम तथा ताम्र सिंदूर 6 ग्राम। सबसे पहले ताम्र सिंदूर को खरल में घोटें। तत्पश्चात् आक की छाल, काली मिर्च तथा अदरक को इमामदस्ते में कूटकर उसमें मिला लें। अब इस मिश्रण को गुलाबजल या केवड़ाजल में घोटकर मटर जितने आकार की गोलियाँ बना लें। रोगी को एक-एक गोली गुलाबजल के साथ सेवन कराएँ। गृद्धसी में आठ-दस दिन में लाभ हो जाएगा।

×—×—×

श्याटिका के रोगियों को वातनाशक आहार-विहार अपनाना चाहिए। सर्दी और नम वातावरण से बचाव जरूरी है। योग की कुछ क्रियाएँ उत्तानपादासन आदि उपयोगी हैं।

×—×—×

पिसी हुई दो लौंग लहसुन की कलियों में मिलाकर दिन में एक बार खाएँ। यदि यह खुराक अधिक लगे तो एक लौंग पीसकर लहसुन की एक कली में मिलाकर खाएँ। दिन में खूब पानी पिएँ।

x—x—x

पारिजात (हरसिंगार) के पत्तों का ताजा रस 3 चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन लेते रहने से साइटिका में आराम मिलता है। ताजे पत्ते न मिलें तो छायाशुष्क पत्तों का रस तैयार करके लें।

उत्तर :एक गिलास पानी में 4 बड़े चम्मच सिरका खाली पेट लगातार लेते रहने से कमर का मोटापा कम हो जाता है।

x—x—x

एक पाव पानी में 1 चम्मच शुद्ध शहद तथा नीबू का रस डालकर प्रातःकाल खाली पेट पीने से चरबी छँटती है।

x—x—x

छोटी पीपल का कपड़छन चूर्ण 3 ग्राम की मात्रा में रोजाना छाछ (मट्ठा) के साथ पीने से पेट की चरबी छँटती है। यह महिलाओं को प्रसव के बाद होनेवाले मोटापे की समस्या में विशेष लाभप्रद है। इससे पेट दबकर कमर पतली होती है।

उत्तर :पैर या हाथ में गोखरू होने पर उसे काट दें तथा उसमें नीलाथोथा का चूर्ण भर दें अथवा उबलते तेल का फाहा रख दें। इस प्रयोग से गोखरू की समस्या प्रायः सदा के लिए ठीक हो जाती है।

उत्तर :मुँह में छाले पड़ते ही हरड़ चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, एरंड तेल जैसे किसी हल्के विरेचक से उदर शोधन करना चाहिए। आहार में दूध का सेवन खासतौर से करना चाहिए। प्यास बुझाने के लिए ताजा और फीकी छाछ पीनी चाहिए। औषधि के तौर पर त्रिफला, फिटकरी और सोनागेरू को मिलाकर बनाए गए काढ़े का कुल्ला करें अथवा काढ़ा थोड़ी देर मुँह में भरकर रखें।

x—x—x

छोटी काली हरड़ को महीन पीसकर छालों पर लगाने से मुँह तथा जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं तथा मुखपाक मिट जाता है।

x—x—x

जिन्हें बार-बार छाले होते हों, उन्हें टमाटर ज्यादा खाने चाहिए तथा टमाटर के रस में ताजा पानी मिलाकर कुल्ला करना चाहिए।

उत्तर :आवाज सुरीली बनाने के लिए कबाबचीनी चूर्ण 20 ग्राम, पिसी मिश्री 20 ग्राम, पिपरमिंट 1 ग्राम मिला लें। गाने से पूर्व एक चुटकी चूर्ण चूसकर लंबा

श्वास लेने से गला खुल जाता है। स्वर सुधारने के साथ-साथ यह प्रयोग खराश, स्वरभंग तथा खाँसी में भी लाभदायक है।

उत्तर :मुलहठी, सफेद मूसली, शतावरी, असगंध नागौरी, काले तिल, तुलसी के बीज या पत्ते, भृंगराज के पत्ते, ताल मखाना, सभी 25-25 ग्राम, अकरकरा 5 ग्राम, ब्राह्मी के पत्ते 20 ग्राम तथा त्रिफला 15 ग्राम का महीन कपड़छन चूर्ण तैयार करके मिलाकर रख लें।

प्रातः खाली पेट यह चूर्ण 5 ग्राम की मात्रा में दूध के साथ लगभग तीन माह तक सेवन करें। इस योग से सभी प्रकार के रोगों में अतिशय लाभ मिलता है। यह योग शरीर को शक्ति देता है और उसे कांतिमय बना देता है। यह विभिन्न वीर्य विकारों में विशेष लाभदायक है।

उत्तर :काली मिर्च 1 भाग, सौंफ 2 भाग, मिश्री 4 भाग, काजू 4 भाग तथा बादाम चार भाग लेकर सबको अलग-अलग पीस लें। सौंफ को विशेष रूप से अच्छी तरह पीसकर कपड़छन करें। अब सभी चीजों को एक में मिलाकर रख लें।

इस चूर्ण को एक चम्मच मात्रा में गरम दूध के साथ लेने से थकान दूर होती है। इसे जब थकान की स्थिति हो तब अथवा प्रतिदिन लिया जा सकता है। आँखों की दृष्टि बढ़ाने में भी यह योग लाभकारी है।

उत्तर :वनतुलसी के पत्तों (मंजरी, डंडी भी साथ में ले सकते हैं) को पीसकर लुगदी बनाएँ तथा लोहे की किसी कलछुल में रखकर इस लुगदी को गरम करके इस पर थोड़ा सा नमक छिड़क दें। अब अपेंडिसाइटिस के दर्दवाले स्थान पर इस लुगदी की टिकिया गरम-गरम रखकर 48 घंटे में तीन बार बदल-बदलकर बाँधें। इस प्रयोग से रोग आमतौर पर समूल नष्ट हो जाता है तथा ऑपरेशन की नौबत नहीं आती।

उत्तर :नारियल फल की जटा को जलाकर राख बना लें तथा सबेरे-दोपहर-शाम प्रतिदिन तीन बार एक चम्मच राख छाछ के साथ पिएँ। सभी तरह के बवासीर में यह लाभप्रद है। 8-10 दिन में आराम मिल जाता है।

×—×—×

कुल्फा (नोनिया) बसौंठा तथा रसवत के बीजों को सममात्रा में लेकर महीन चूर्ण बनाएँ तथा मूली के रस में घोटकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर छायाशुष्क करके रख लें।

इस योग की 3-4 गोली की मात्रा सबेरे खाली पेट गाय के दूध की लस्सी के साथ प्रतिदिन सेवन करें। यह खूनी एवं बादी दोनों ही तरह के बवासीर के लिए लाभप्रद है। तेज मिर्च-मसाले और मिठाई का उचित परहेज रखें।

×—×—×

बवासीर के रोगी सवेरे के समय होम्योपैथी की दवा सल्फर-30 तथा रात में सोने से पूर्व नक्सवोमिका-30 की एक खुराक प्रतिदिन कुछ समय तक लें तो कई बार आश्चर्य-जनक फल मिल सकता है।

उत्तर :पीले फूलोंवाले भनभाड़ (स्वर्णक्षीरी या सत्यानाशी) का पौधा उखाड़कर लाएँ। इसे पानी से धोकर साफ कर लें तथा जड़ों को काटकर फेंक दें। पत्ते सहित शेष पौधे को पीस लें तथा कपड़े आदि से निचोड़कर इसका स्वरस इकट्ठा कर लें। स्वरस में चौथाई मात्रा में सरसों का तेल मिलाकर धीमी आँच पर पकाएँ। जब स्वरस जलकर खत्म हो जाए तथा तेल मात्र बचा रहे तो इसे छानकर बोतल में भरकर सुरक्षित रख लें।

रुई के फाहे को इस तेल में भिगोकर व्रणों पर लगाने से यह व्रण का शोधन करता है। जब तक व्रण आदि पूरी तरह ठीक न हो जाएँ, तब तक प्रतिदिन इस तेल को लगाते रहना चाहिए। व्रण पर फाहा रखने के बाद ऊपर से पट्टी बाँध देनी चाहिए। शरीर में कैसा भी दुष्ट व्रण (घाव), भगंदर या नासूर हो, यह तेल ठीक कर देता है। हड्डियों तक पहुँच चुके पीबवाले व्रण या जो तमाम औषधियाँ खा-खाकर भी न ठीक हो रहे हों, उन व्रणों को भी ठीक कर देने की सामर्थ्य इस तेल में है।

उत्तर :किसी योग विशेषज्ञ से जलनेति की विधि सीखें और इसे नियमित करें। रात में सोते समय गाय का घी गरम करके दोनों नासाछिद्रों में दो-दो बूँदें डालें। भस्त्रिका, कपालभाति, भ्रामरी तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम नियमित करें।

उत्तर :हार्निया का जब भी आक्रमण हो तो रोगी को पीठ के बल लिटा दें तथा नितंब के नीचे तकिया वगैरह लगाकर कुछ ऊँचा रखें। अब जिस स्थान पर कष्ट महसूस हो रहा हो, वहाँ उँगलियों से सहलाते हुए दबाव दीजिए। इससे आँत यथास्थान पहुँच जाएगी। शुक्र ग्रंथियों पर बर्फ रखना भी अतिशय लाभप्रद है।

इतना करने पर भी कष्ट से छुटकारा न मिले तो पूर्ण उपवास करते हुए विश्राम करना चाहिए। उपवास काल में दिन में दो बार गुनगुने पानी का एनिमा लें। आँतों में पानी उतना ही पहुँचा एँ जितना कि आंत्रपुच्छ पर अनावश्यक दबाव न बनाए। स्थिति सुधर जाने पर और उपवास टूट जाने पर भी हर हफ्ते एनिमा लेकर पेट की सफाई करते रहना चाहिए। रोगाक्रमण के समय उपवास काल में प्यास लगने पर एक बार में ही ज्यादा पानी न पीकर घूँट -घूँट करके दिन में कई बार पानी पीना उचित है। स्थिति सुधरने पर भी उपवास अचानक न तोड़कर धीरे-धीरे तोड़ना चाहिए। हफ्ते भर तक फलों के जूस, फल-दूध, उबली सब्जियों पर निर्वाह करते हुए धीरे-धीरे सामान्य आहार पर आना चाहिए। इसके साथ-साथ दर्द स्थान पर दिन में दो-तीन बार गीली मिट्टी की पट्टी रखना इस रोग में विशेष लाभप्रद है।

हार्निया के रोगियों को भुजंगासन, शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन तथा चित्त लेटने के बाद पैर उठाकर किए जानेवाले आसन व हल्के व्यायाम लाभप्रद हैं। किसी योग विशेषज्ञ से सलाह लेकर ये क्रियाएँ की जा सकती हैं। बेहतर परिणाम के लिए 'हार्निया पेटी' का प्रयोग अवश्य करें। अलबत्ता, यौगिक क्रियाएँ करते समय पेटी न लगाएँ।

इस प्राकृतिक उपचार के अलावा हार्निया की बीमारी में औषधीय उपचार भी विशेष लाभप्रद सिद्ध हुए हैं। ये नुस्खे यदि पंचकर्म चिकित्सा (स्नेहन, विरेचन, निरुहबस्ति, अनुवासन, स्वेदन व लेपन) से शरीर शुद्धि करके प्रयोग किए जाएँ तो चमत्कारी परिणाम आ सकते हैं।

x—x—x

एरंड की जड़, रास्ना, खरैंटी, गिलोय तथा मुलहठी, सभी 4-4 ग्राम लेकर पाव भर पानी में क्वाथ बनाएँ। 25 ग्राम पानी बचे तो छान लें तथा इसमें 10 ग्राम एरंड तेल मिलाकर रोगी को प्रतिदिन शाम को पिलाएँ।

x—x—x

विधारा (समुद्रशोष) की जड़ को गोमूत्र के साथ बारीक पीसें तथा थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर किंचित् गरम करके उतरी हुई आँत के स्थान पर लेप करें। लगभग घंटे भर बाद लेप छुड़ाकर महुआ के तेल (कोइनी तेल) में दसवाँ हिस्सा कपूर मिलाकर किंचित् गरम करके धीरे-धीरे पाँच-दस मिनट मालिश करें। इसके पश्चात् सँभालू की पत्तियों को पानी में उबालें तथा उबले हुए इस पानी में थोड़ा सा सेंधा नमक मिला लें। एक मोटे सूतवाला कपड़ा या पतला कपड़ा हो तो तीन-चार तह करके इस पानी में भिगोकर सहने योग्य सेंक करें।

यह प्रयोग करते हुए निम्न नुस्खा भी सेवन करें—

एरंड के तेल में 100 ग्राम छोटी हरड़ सेंकें तथा इसके साथ काला नमक 20 ग्राम, अजवायन 20 ग्राम व भुनी हींग 10 ग्राम मिलाकर बारीक चूर्ण बनाएँ। 6-6 ग्राम की मात्रा में यह चूर्ण सबेरे-शाम खाएँ तथा ऊपर से एक पाव दूध में 25 ग्राम शक्कर तथा 25 ग्राम गोमूत्र (देशी गाय का) मिलाकर पिएँ।

इस प्रयोग से 10-12 दिन में लाभ मिलने लगता है तथा आँत यथास्थान पहुँच जाती है।

x—x—x

झड़बेरी की अँगूठे जितनी मोटी जड़ 50 ग्राम की मात्रा में लेकर कूट लें तथा लगभग पौन लीटर पानी में धीमी आँच पर पकाएँ। लगभग पाव भर पानी बचे तो छानकर रोगी को पिला दें।

यह प्रयोग सबेरे-शाम दो बार नियमित रूप से 40 दिनों तक करना चाहिए। इससे हार्निया का रोग पूरी तरह ठीक हो सकता है। यदि इस दौरान कब्ज की स्थिति रहने लगे तो किंचित् गरम पानी का एनिमा देना चाहिए।

x—x—x

शुद्ध गंधक और शुद्ध पारद 10-10 ग्राम लेकर कज्जली करें। अब बंग भस्म, ताम्र भस्म, कांस्य भस्म, लौह भस्म, कौड़ी भस्म, शंख भस्म, शुद्ध तूतिया, शुद्ध हरताल, त्रिफला, त्रिकुट, विडंग, विधारा, चव्य, पीपलामूल, पाठा, कचूर, बालवच, बड़ी इलाइची, हाऊबेर, देवदारु तथा पंच लवण सभी 10-10 ग्राम लेकर हरड़ के क्वाथ में पीसें तथा पहले से तैयार कज्जली भी मिला दें। इस मिश्रण की डेढ़-डेढ़ ग्राम की गोलियाँ बनाकर सुखाकर रख लें।

अवस्थानुसार रोगी को 1 से 2 गोली की मात्रा में सबेरे-दोपहर-शाम तीन बार ताजे पानी के साथ दें। यह योग कठिन आंत्रवृद्धि को भी नष्ट करने में सक्षम है।

x—x—x

पथ्यापथ्य—आंत्रवृद्धि के रोगी को वातनाशक आहार सेवन करना चाहिए। पालक, मूली, दलिया, हरी सब्जियों के साथ हल्का भोजन दें। तेल, लाल मिर्च, तेज मसाले, अधिक चाय, धूम्रपान, भारी वजन उठाना आदि से बचना चाहिए। आंत्रवृद्धि के रोगी के लिए पर्याप्त आराम करना उचित है।

x—x—x

उपर्युक्त कोई भी प्रयोग करते हुए हार्निया के रोगी यदि बायोकैमी की दवा 'कल्केरिया फ्लोर-6X' तथा 'साइलीशिया 12X' दो-दो गोली मिलाकर 4-4 घंटे के अंतर से दिन में तीन या चार बार सेवन करें तो अतिशीघ्र और बेहतर परिणाम मिल सकता है। बायोकैमी की गोलियों को निगलने के बजाय जीभ पर रखकर चूसना चाहिए। हो सके तो गोलियाँ चूसते हुए एक चम्मच गरम पानी भी पिएँ। यदि रोग की पहली अवस्था हो और प्रभावित स्थान प्रदाहयुक्त और गरम हो तो कल्केरिया फ्लोर के साथ फेरम फास-6X का प्रयोग करना चाहिए।

उत्तर :अनिद्रा से पीड़ित लोगों को बिस्तर पर जाने से 15-20 मिनट पहले शांत होने का प्रयत्न करना चाहिए। बातचीत, मनोरंजन, घर-गृहस्थी की समस्याओं की चिंताओं से मन को मुक्त करके बिस्तर में जाइए। आस्तिक हों तो 'ओम्' का मानसिक जप करते हुए ईश्वर के सर्वरक्षक गुणों का ध्यान करें। सोने से पूर्व मन को शुभ संकल्पोंवाला बनाएँ। इसके लिए यजुर्वेद का 'शिव संकल्प सूक्त' का अर्थ सहित पाठ करना सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

सोने से पूर्व दोनों नासाछिद्रों में गाय का घी गुनगुना करके दो-दो बूँद डालें। इसे तेज साँस लेकर अंदर न खींचें, बल्कि पाँच मिनट तक तकिया हटाकर सिर सीधा रखें, ताकि घी अंदर तक आराम से पहुँच जाए। इसके अलावा, सोने से

पूर्व पैर के तलवों में, यदि वे ठंडे रहते हों तो सरसों तेल और यदि गरम रहते हों तो गाय के घी की मालिश करें।

x—x—x

रात में भोजन से कम-से-कम दो घंटे बाद तथा सोने के पहले एक गिलास गरम गोदुग्ध में एक-दो चम्मच गोघृत तथा मिश्री मिलाएँ और फेंटकर पिएँ। इससे नींद तो अच्छी आएगी ही, अन्य वातविकारों में भी लाभ मिलेगा।

x—x—x

अनिद्रा के रोगियों को चाय, कॉफी जैसे पेयों से बचना चाहिए। इसके बजाय जड़ी-बूटियों से बने आयुर्वेदिक चाय के विभिन्न विकल्पों का उपयोग करना लाभकारी है।

x—x—x

मानसिक तनाव के कारण अनिद्रा की स्थिति हो तो अन्य दवाओं के साथ बायोकैमी दवा 'कालीफॉस-6x' की चार-चार गोलियाँ दिन में तीन या चार बार चार-चार घंटे के अंतर से जीभ पर रखकर चूसनी चाहिए।

उत्तर :सामग्री—ताजे आँवलों का रस, देशी घी, दूध, मिश्री या शक्कर तथा बादाम की गिरी। प्रथम तीन चीजें 5 : 1 : 2.5 के अनुपात में होनी चाहिए; अर्थात् आँवलों का रस 5 किलो हो तो घी एक किलो तथा दूध ढाई किलो। आँवले देशी जंगली हों तो उत्तम है। शक्कर व बादाम की गिरी स्वादानुसार रखें।

निर्माण विधि—प्रथम आँवलों के रस को लोहे की कड़ाही में धीमी आँच पर इतना पकाएँ कि गाढ़ा हलवे जैसा हो जाए। अब इसमें घी डालकर हल्का लाल होने तक भूनें। इतनी तैयारी के बाद एक अलग बरतन में दूध को उबालकर इसमें मिश्री या शक्कर तथा बारीक कतरी हुई बादाम की गिरी मिलाकर इसे आँवलों के रस के तैयार मिश्रण के साथ इतना भूनें कि पूरा मिश्रण आसानी से लड्डू बनाया जा सके।

प्रयोग विधि—सर्द मौसम में हल्के गरम दूध के साथ तथा गरम दिनों में ठंडे दूध के साथ यह नुस्खा 10 ग्राम की मात्रा में सेवन करें।

लाभ—इससे शरीर की दुर्बलता दूर होती है। वीर्य विकार नष्ट होते हैं। समय से पूर्व बालों का सफेद होना रुकता है। बाल काले होते हैं। इसके अलावा आँखों की रोशनी बढ़ती है तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

उत्तर :किसी वजह से पानी के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने से हाथ-पैरों की उँगलियाँ गलने लगें तो 10 ग्राम मेहंदी के पत्ते तथा 5 ग्राम हल्दी पीसकर दिन में दो बार लगाएँ। तीन-चार दिन में पूरी तरह आराम मिल जाता है।

उत्तर :एक गिलास गरम पानी में आधा चम्मच नमक व चने के बराबर फिटकरी घोलकर गरारे करने से टांसिल बढ़ने व अन्य प्रकार के गले के दर्द में राहत मिलती है।

उत्तर :6 ग्राम पपीते की जड़, 60 ग्राम पानी के साथ पीसें तथा छानकर सबेरे खाली पेट पिएँ। 21 दिन यह प्रयोग करने से गुरदे की पथरी गलकर निकल जाती है।

×—×—×

गरमी के दिनों में सबेरे के समय अपामार्ग (चिरचिटा) के पौधे एक गड्ढे में जलाकर सफेद राख बनाएँ। इस राख को आठ या सोलह गुना पानी में मिलाकर निथरने तक छोड़ दें। निथरे हुए पानी को अलग करके धूप में रखें अथवा किसी बरतन में रखकर चूल्हे की आग पर चढ़ाकर सुखाएँ। सूख जाने पर बरतन की तली में एकत्र चूर्ण सुरक्षित रख लें। अपामार्ग के इस क्षार को 2-4 रत्ती (लगभग 250 से 500 मि.ग्रा.) की मात्रा में पाठा अथवा गोखरू के क्वाथ के साथ सेवन करने से मूत्र में रेत जैसे कण जाने बंद हो जाते हैं तथा नए कण भी नहीं बनते।

×—×—×

वरुण (बरना) मूल की छाल का महीन चूर्ण 3-4 ग्राम की मात्रा में इतने ही घी के साथ सेवन करें तथा ऊपर से वरुण मूल की छाल का क्वाथ पिएँ। इससे पथरी गलकर निकल जाती है। दिन में तीन-चार बार दें।

×—×—×

बरना, गोखरू और काला सरिवा समभाग लेकर कुल 50 मि.ली. का क्वाथ बनाएँ तथा दिन में तीन-चार बार पिलाएँ। इससे अश्मरी (पथरी) के कारण होनेवाले दर्द का शमन होता है तथा पथरी रोग नष्ट होता है।

×—×—×

इंद्रजौ तथा निशोथ का महीन चूर्ण समभाग मिलाकर लगभग 3 ग्राम की मात्रा में दूध की लस्सी अथवा चावलों के धोवन के साथ सबेरे-शाम सेवन करने से पथरी के कण निकल जाते हैं तथा वेदना का शमन हो जाता है।

❑

उत्तर :लकवे का आक्रमण होते ही अविलंब तिल का तेल 50 से 100 ग्राम की मात्रा में किंचित् गरम करके पिलाना चाहिए। साथ ही लहसुन खिलाएँ तथा प्रभावित अंग व सिर पर सेंक करें।

×—×—×

लकवाग्रस्त रोगी के लिए एक लाभप्रद प्रयोग यह है कि लहसुन की 1 कली से शुरु करके प्रतिदिन क्रमशः 1-1 कली बढ़ाते हुए 21 वें दिन 21 कली तक उसे खिलाएँ। इसके बाद प्रतिदिन 1-1 कली घटाते हुए क्रम में खिलाएँ। इस प्रयोग से लकवा मिटने लगता है।

उत्तर :आम का 20 ग्राम मौर (फूल) पीसकर दही के साथ पीने से हैजा में लाभ मिलता है।

उत्तर :शक्कर का शरबत बनाकर उसमें एक कागजी नीबू निचोड़कर पीने से लू में लाभ मिलता है।

×—×—×

कच्चे आम का पना पीने से लू से बचाव होता है।

उत्तर :जल जाने पर प्रभावित अंग को तुरंत ठंडे पानी में डाल देना चाहिए। इससे जलन शांत होती है तथा फफोले नहीं पड़ते।

जलने की स्थिति में घीक्वार (ग्वारपाठा) का गूदा अविलंब लेप करने पर जलन शांत होकर ठंडक मिल जाती है तथा घाव भी जल्दी भरता है।

×—×—×

कच्चा आलू पीसकर जले हुए अंग पर लगाने से राहत मिलती है।

×—×—×

जलने से घाव होने की स्थिति में नारियल के तेल में हरड़ का बारीक चूर्ण मिलाकर लगाना चाहिए।

×—×—×

तुलसी तथा भृंगराज के पत्तों का रस लगाने से घाव ठीक होने के बाद सफेद दाग नहीं पड़ते।

उत्तर :चोट अंदरूनी हो तो 2-3 ग्राम हल्दी में थोड़ी शक्कर मिलाकर फाँकनी चाहिए तथा नारियल का पानी पीना चाहिए। इसके साथ पुराना गुड़ तथा चूना एकरस करके लगाने से भीतरी चोट में आराम आ जाता है।

×—×—×

किसी भी प्रकार की चोट में गरम दूध में हल्दी मिलाकर पीना चाहिए। इससे दर्द में राहत मिलती है तथा घाव हो तो वह भी जल्दी भरता है।

x—x—x

कट जाने से हुए घाव पर शुद्ध शहद की पट्टी बाँधनी चाहिए अथवा हल्दी पीसकर उसका लेप करना चाहिए। इससे रक्त बहना बंद हो जाता है तथा घाव पकने की आशंका कम हो जाती है।

x—x—x

मक्खन में कत्था एकरस करके घाव पर लगाने से मवाद निकलकर घाव ठीक होने लगता है।

x—x—x

बेल के पत्तों को पीसकर लेपन करना घाव, छाले आदि के लिए लाभप्रद है।

x—x—x

चोट अथवा मोच के कारण खून जम जाने व गाँठ पड़ जाने पर बड़ के कोमल पत्तों पर शहद लगाकर बाँधना हितकर है।

उत्तर :जहरीले कीड़े-मकोड़ों के काट लेने पर प्याज, नीबू, तुलसी के पत्तों या लहसुन का रस मलना चाहिए। दंश स्थान पर स्वमूत्र लेप करने या स्वमूत्र की पट्टी रखने से दर्द व सूजन शीघ्र समाप्त हो जाते हैं।

उत्तर :बिच्छू के डंक मारने पर भी सर्पदंश की ही भाँति बंधनवाला प्राथमिक उपाय करके चीरा लगा दें तो बिना दवा के ही काफी लाभ मिल सकता है। औषधि के रूप में निम्न नुस्खों को आजमाएँ—

साफ पत्थर पर पानी के साथ फिटकरी को घिसकर काटे हुए स्थान पर लेप करने के बाद सिंकाई कर दें अथवा फिटकरी को इतना गरम करें कि वह पिघलने लगे। इसे दंश के स्थान पर चिपका दें। कुछ देर में जहर उतरना शुरू हो जाएगा।

x—x—x

इमली के छिलके रहित बीज को घिसकर (पानी में) दंश स्थान पर चिपका देने से भी विष उतरता है।

x—x—x

फिटकरी डेढ़ किलो, तूतिया आधा पाव, नौसादर ढीकरी 60 ग्राम तथा पानी 150 ग्राम लेकर सबको अलग-अलग पीसकर मिला लें और आग पर पकाएँ। पिघलने पर साँचों में टिकिया जमा लें। इसे बिच्छू के दंश की जगह पर घिसकर लेप करें। तत्काल आराम होगा।

x—x—x

चिरचिटे (अपामार्ग) की जड़ को पानी के साथ सिल पर पीसकर डंकवाले स्थान पर लेप करने तथा थोड़ी सी जड़ मुँह में रखकर रोगी द्वारा चबाने से बिच्छू का जहर उतर जाता है।

उत्तर :साँप काटने पर तुरंत काटे हुए स्थान से चार-पाँच अंगुल ऊपर रस्सी, डोरी, कपड़े की पट्टी आदि से कसकर बंधन लगा देना चाहिए तथा तेज धारवाले चाकू या ब्लेड से दंश स्थान पर (+) के आकार का चीरा लगाकर विष प्रभावित खून निकाल देना चाहिए। बंधन लगाने लायक स्थान न हो तो दंश स्थान के चारों तरफ बर्फ के टुकड़े रखें या दंश स्थान को लोहे की गरम सलाख से दाग दें। साँप के काटे हुए रोगी को सोने नहीं देना चाहिए।

बेहतर है कि साँप के काटने पर अविलंब चिकित्सक की मदद लें। सर्पदंश में स्थानीय नुस्खे कितना लाभ कर पाएँगे, यह बहुत स्पष्ट नहीं बताया जा सकता। सर्पदंश जैसी स्थितियाँ बहुत कम आती हैं, इसलिए नुस्खों को आजमाने के अवसर भी कम ही आते हैं। संभावना यह भी बनती है कि जो नुस्खे लाभदायक सिद्ध हुए हैं, हो सकता है उन्हें कम विषवाले या विषहीन साँपों के काटने पर ही आजमाने का ज्यादा मौका मिला हो। फिलहाल, चिकित्सा सुविधा के अभाव में निम्न नुस्खों से लाभ उठाया जा सकता है—

विषैले साँप के काटने पर बिना देरी किए 12 ग्राम लाल फिटकरी पत्थर पर महीन पीसकर एक गिलास पानी में मिलाकर रोगी को पिला दें। यदि जरूरत लगे तो इसी तरह से घोल तैयार करके पुनः तीन घंटे बाद पिला दें। यह प्रयोग सर्पविष में अत्यंत लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

×—×—×

30 ग्राम प्याज का रस तथा 30 ग्राम शुद्ध सरसों का तेल अच्छी तरह एक में मिला लें तथा साँप काटे हुए व्यक्ति को अविलंब पिला दें। ऐसी ही मात्राएँ बनाकर आधे-आधे घंटे के अंतराल से रोगी को पिलाते रहने से आराम आने लगेगा। सामान्यतः तीन मात्राओं में ही लाभ मिल जाता है।

×—×—×

साँप काटने पर गुड़मार की जड़ को पीसकर तथा छानकर पिलाएँ अथवा इसका चूर्ण 4-4 ग्राम की मात्रा में 2-3 घंटे के अंतर पर 2-3 बार पानी के साथ दें। इससे वमन होकर आमाशय शुद्धि होती है तथा इसका रक्त में शोषण होकर विष नष्ट होता है। साँप के काटे हुए स्थान पर गुड़मार-चूर्ण का लेप बनाकर लगाना भी चाहिए।

×—×—×

छोटी पीपल का चूर्ण, सोंठ चूर्ण, पिसी काली मिर्च, वच का चूर्ण, पिसा सेंधा नमक, मक्खन तथा शहद, सभी समान मात्रा में लेकर इतना ही देशी गाय का दही मिलाकर तुरंत पिलाने से सर्पविष निष्प्रभावी होने लगता है।

उत्तर :विषपान की स्थिति में निम्न उपचार यथाशीघ्र करके रोगी की स्थिति को देखते हुए चिकित्सक की मदद लेनी चाहिए—

किसी भी प्रकार का विष खा-पी लेने की स्थिति में रोगी को नमक मिला गरम पानी पिलाकर उल्टी करा देनी चाहिए। भरपेट दूध पिलाकर वमन कराने पर भी विष आसानी से बाहर निकल आता है। वमन कराने के बाद जितना खा सके, रोगी को गाय का घी खिलाना चाहिए। ध्यान रखें कि मिट्टी का तेल, पेट्रोल आदि पी लेने की स्थिति में वमन कदापि न कराएँ।

x—x—x

50 से 150 ग्राम शुद्ध देशी घी को पिघलाकर उसमें 15-20 काली मिर्च (पिसी हुई) मिलाकर बिना देरी किए पिला देने से हर प्रकार के विष का प्रभाव नष्ट होने लगता है। जरूरत पड़ने पर यह प्रयोग लगभग 3 घंटे के अंतराल पर दोहराया जा सकता है।

❑

उत्तर :बिना बुझे हुए कली चूने की 60 ग्राम मात्रा मिट्टी के पात्र में 24 घंटे के लिए 750 मि.ली. पानी में भिगो दें। तत्पश्चात् ऊपर का निथरा पानी मोटे कपड़े से दो बार छान लें। अब इस छने हुए जल में दो गुनी चीनी अथवा मिश्री मिलाकर एक तार की चाशनी तैयार कर लें और ठंडा हो जाने पर काँच की बोतल में भर लें।

10 से 30 बूँद की मात्रा में इस शरबत को बच्चों को चटाने से उनका दाँत निकलने के समय का कष्ट, दस्त, वमन, पेट फूलना, दूध का न पचना, खाँसी, कफ, ज्वर आदि विकार दूर होते हैं तथा निर्बल बालक भी हृष्ट-पुष्ट बनते हैं।

उत्तर :सफेद घुँघची, असली सिंदूर, हीरा हींग असली बराबर-बराबर मात्रा में लें और महीन चूर्ण बना लें। बच्चा पैदा होते ही बच्चे की नाल में दाई से कहकर केवल दो सींक यह दवा लगवाकर दाई द्वारा ही बँधवा दें। इस क्रिया से बालक न्यूमोनिया, चेचक व सूखा रोग से जीवन में कभी भी ग्रस्त न होगा।

उत्तर :सुहागा पीसकर तथा शहद में मिलाकर मसूढ़ों पर मलने से बच्चों के दाँत निकलने में आसानी होती है। इसके अलावा कौड़ी की भस्म शहद में मिलाकर मसूड़ों पर मलने से भी दाँत सुगमता से निकलते हैं।

उत्तर :काली या कुकुर खाँसी हो तो बच्चे को एक रत्ती भुनी फिटकरी तथा एक रत्ती चीनी मिलाकर दिन में दो बार खिलाएँ। पाँच-सात दिन में आराम मिल जाएगा।

उत्तर :रात में बिस्तर पर सोते-सोते पेशाब करने की आदतवाले बच्चों को पाँच ग्राम किशमिश एक अखरोट की गिरी के साथ प्रतिदिन सबेरे एक बार खिलाएँ। आठ-दस दिन में आराम मिल जाएगा।

उत्तर :कालमेघ की जड़ का चूर्ण 10 ग्राम लेकर उबलते पानी में डालकर ढक दें। लगभग आधे घंटे बाद इसे छानकर 30 मि.ली. की मात्रा में या उम्र के हिसाब से कुछ कम मात्रा में दिन में तीन बार देते रहने से बच्चों की यकृत वृद्धि ठीक हो जाती है।

उत्तर :जायफल पानी के साथ घिसकर कई बार चटाने से बच्चों के अतिसार में आराम मिल जाता है।

×—×—×

अतीस, नागरमोथा, पीपल का चूर्ण, काकड़ासिंगी सबका महीन चूर्ण मिलाकर आधा से 1 ग्राम तक शहद के साथ दिन में तीन बार दें। इससे बच्चों के सभी प्रकार के अतिसार ठीक हो जाते हैं।

उत्तर :बच्चों की पसली चलने लगे तो सरसों का तेल गरम करें तथा नमक मिलाकर ठंडा करके पसली में मालिश करें। इसके अलावा एक नग लौंग भूनकर पीसें तथा शहद के साथ चटाएँ। यह योग बच्चों की खाँसी में भी लाभप्रद है।

उत्तर :यदि बच्चा विभिन्न बीमारियों के चलते कमजोर हो गया हो तो उसकी स्थिति को देखते हुए उसे दूध में आधा से एक ग्राम असगंध चूर्ण उबालकर और घी मिलाकर सबेरे के समय कुछ दिन तक नियमित पिलाने से वह तंदुरुस्त हो जाता है। असगंध का सेवन लंबाई बढ़ाने में भी सहायक है।

उत्तर :यदि बच्चों को बायोकैमी दवा 'कल्केरिया फास-6x' आयु के अनुसार एक या दो गोली चार-चार घंटे के अंतर से प्रतिदिन तीन या चार बार कुछ समय तक नियमित दे दिया जाए तो उनकी हड्डियाँ मजबूत होती हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़कर शारीरिक विकास ठीक होने लगता है। यही दवा यदि स्त्री को गर्भावस्था में शुरु से ही चार-चार गोली सबेरे-शाम नियमित दी जाएँ तो बच्चा स्वस्थ और सुंदर पैदा होता है। इन गोलियों को जीभ पर रखकर चूसना चाहिए अथवा गुनगुने पानी में घोलकर लेना चाहिए।

❑

महिलाएँ सेहत बचाएँ

स्त्रियों के लिए भी स्वास्थ्य रक्षा उतनी ही जरूरी है जितनी कि पुरुषों के लिए, बल्कि किन्हीं अर्थों में मैं मानता हूँ कि स्त्रियों के लिए स्वास्थ्य राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य में कहीं ज्यादा जरूरी है। एक स्वस्थ माँ ही एक स्वस्थ संतान को जन्म दे सकती है। बीज को तो स्वस्थ होना ही चाहिए, पर जिस धरती में उसे बोया गया हो, उसकी पोषकता कहीं ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। यही स्थिति एक माँ के लिए भी समझी जा सकती है।

वैसे तो इस पुस्तक में लिखे गए उपाय और नुस्खे पुरुष और स्त्री दोनों ही वर्गों के लिए हैं, पर चूँकि स्त्री की शरीर रचना कई मायनों में पुरुष की शारीरिक बनावट से भिन्न होती है, इसलिए स्त्री रोगों के अध्याय की अलग से जरूरत भी बनती ही है। अलबत्ता, इस अध्याय में सामान्य स्त्री रोगों की ही चर्चा की गई है; क्योंकि पुस्तक सर्वसाधारण को ध्यान में रखकर लिखी गई है तो स्त्री रोगों की गंभीर विवेचना की इसमें कोई बहुत संभावना नहीं थी।

किसी जमाने में स्त्रियाँ स्वास्थ्य के मामले में पुरुषों से आगे हुआ करती थीं। लेकिन वर्तमान में स्त्री रोगों में तेजी से वृद्धि हो रही है तो इसकी सबसे बड़ी वजह स्त्रियों के लिए शारीरिक श्रम के कामों का कम होते जाना है। एक समय था जब स्त्रियाँ परिवार के लिए हाथघट्टी चलाकर खुद ताजा आटा बनाती थीं। कुएँ से पानी भरने जैसे ढेरों काम स्त्रियों के ही जिम्मे थे। लिपाई-पुताई, झाड़ू-पोंछा जैसे काम दिनचर्या के अंग थे। यह स्त्री-शरीर के अनुकूल पर्याप्त व्यायाम हो जाता था। अब तो खैर आधुनिकता की अंधी दौड़ में इन कामों को अप्रासंगिक करार देते हुए इन्हें बाजारी शक्तियों के हवाले कर दिया गया है। जब आटा गूँथने और रोटी बनाने तक की मशीनें आने लगी हों तो स्थिति का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है। सिजेरियन डिलीवरी अब आम बात होने लगी है तो इसकी भी सबसे बड़ी वजह महिलाओं में बढ़ती आरामतलबी की प्रवृत्ति ही है। लेखक का तो मानना है कि हाथघट्टी (जाँता) जैसी चीजें आधुनिक जीवनशैली में रची-बसी महिलाएँ भी चाहें तो चला ही सकती हैं। एक अदद हाथघट्टी ही घंटे-आधा घंटे चला लेने से शरीर को जहाँ अच्छा व्यायाम मिल जाता है, वहीं शुद्ध, ताजे और पौष्टिक आटे की उपलब्धता भी सुनिश्चित हो जाती है।

इस सच को स्वीकार करना ही होगा कि टेबलेट, कैप्सूल और इंजेक्शन बीमारी की विवशताएँ हैं, स्वास्थ्य के साधन नहीं। सच्चे स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ आहार-विहार भी चाहिए ही। बगैर शरीर को हरकत में रखे, सिर्फ धन-संपदा के भरोसे स्वस्थ नहीं रहा जा सकता। ऐसे में जो स्त्रियाँ मेहनत के घरेलू काम बिल्कुल ही

नहीं करती हों, उन्हें भी किसी विशेषज्ञ से प्रशिक्षण लेकर अपने अनुकूल कुछ योगासन-प्राणायाम अपनी दिनचर्या में अवश्य शामिल कर लेना चाहिए। सिर्फ घंटे-आध घंटे की रोजमर्रा की जागरूकता से ही महिलाएँ स्पष्ट अनुभव करेंगी कि वे डॉक्टरों, अस्पतालों के चक्कर काटने से काफी हद तक बच गई हैं और उनकी जिंदगी पहले से ज्यादा खुशनुमा हो गई है।

फिलहाल, इस अध्याय में स्त्रियों के लिए आसानी से अपनाए जा सकनेवाले कुछ उपचारात्मक नुस्खे सुझाए जा रहे हैं, ताकि वे अधिकतर स्थितियों में स्वयं ही अपनी स्वास्थ्य रक्षा कर सकें।

उत्तर :चीनिया गोंद 10 ग्राम, चिरायता 10 ग्राम, गेहूँ का निशास्ता भुना हुआ 10 ग्राम, गोखरू 10 ग्राम, तेलिया सुपारी 10 ग्राम, इन सबका महीन चूर्ण बनाकर रखें। प्रदर रोग की स्थिति में 10 ग्राम चूर्ण बासी पानी के साथ सेवन करें। यह प्रदर रोग की अच्छी औषधि है। पथ्य के रूप में मसूर की दाल तथा चावल भोजन में लें।

×—×—×

केले के पत्तों को महीन पीस लें तथा दूध में उसकी खीर बनाकर खाएँ। कुछ दिनों के प्रयोग से प्रदर रोगी को लाभ मिल जाता है।

×—×—×

अशोक की छाल का अर्क ठंडे दूध के साथ एक-एक तोला की मात्रा में दिन में तीन बार लेने से कैसा भी रक्त प्रदर हो, ठीक हो जाता है।

×—×—×

100 ग्राम चोबचीनी की लकड़ी बारीक कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें। इसमें से 6 ग्राम चूर्ण एक पाव गोदुग्ध के साथ सेवन करें तो प्रदर रोग ठीक हो जाता है। श्वेत प्रदर के लिए यह नुस्खा अत्यंत लाभप्रद है।

×—×—×

आधा किलो पानी में 20 ग्राम अशोक वृक्ष की जड़ की छाल पकाएँ। जब 125 ग्राम क्वाथ बचे तो इसे छान लें तथा डेढ़ ग्राम शुद्ध नया रसौत मिलाकर रोगिणी को पिलाएँ। इस प्रयोग से हफ्ते भर में ही सभी तरह के प्रदर में पूर्ण लाभ मिल जाता है।

×—×—×

शुद्ध गंधक, शुद्ध पारद, चाँदी भस्म, बंग भस्म, खर्पर भस्म अथवा यशद भस्म, खर्पर भस्म, सभी 6-6 ग्राम तथा लौह भस्म 30 ग्राम लेकर घीक्वार के रस में दिन भर घुटाई करें तथा 2-2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बना लें। यह सभी तरह के प्रदर रोग में लाभकारी है।

×—×—×

आम की गुठली की गिरी, जामुन की गुठली की गिरी, आमला, रसौत, पाठा, पाषाणभेद, मजीठ, मोचरस, बेलगिरी, नागरमोथा, केशर (अथवा नागकेशर) अतीस, कमलकेशर, कालीमिर्च, सोंठ, कायफल, लोध, गेरू, मुनक्का, सोनापाठा की छाल, लाल चंदन, धाय के फूल, अनंतमूल, इंद्रजौ, अर्जुन की छाल तथा मुलहठी, सभी चीजें बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीसकर कपड़छन चूर्ण बना लें।

2-3 ग्राम सबेरे-शाम शहद के साथ चाटें तथा ऊपर से चावल का धोवन पिएँ। यदि उपर्युक्त सभी चीजें पुष्य नक्षत्र में एकत्र की जाएँ तो इसी योग का नाम पुष्यानुग चूर्ण हो जाता है। सब प्रकार के प्रदर रोग व योनि रोग के लिए यह उत्तम योग है। इसके अलावा दोनों प्रकार के बवासीर, दस्त में खून आना, अतिसार, कृमि व खूनी आँव जैसे रोगों में भी यह योग लाभप्रद है। लाभ न होने तक इसका नियमित सेवन करते रहना चाहिए।

×—×—×

200 मि.ली. दूध में 10 ग्राम शतावरी का चूर्ण उबालें तथा मिश्री मिलाकर कुछ दिन नियमित पिएँ। लगभग दो हफ्ते में सभी तरह के प्रदर रोग ठीक हो जाते हैं।

×—×—×

बरगद (बड़) के 10 ग्राम छाल 10 ग्राम का क्वाथ करके इसमें डेढ़ ग्राम लोध तथा थोड़ा शहद मिलाकर सबेरे-शाम दिन में दो बार देते रहने से श्वेत प्रदर में आराम मिल जाता है।

×—×—×

गर्भाशय की शिथिलता के कारण श्वेत प्रदर की तकलीफ हो तो गर्भाशय के आकुंचन हेतु 4 ग्राम मेथी का चूर्ण गुड़ में मिलाकर दिन में एक बार कुछ समय तक नियमित सेवन करें। इसके साथ लगभग चम्मच भर मेथी चूर्ण की पोटली बनाकर योनिमार्ग में धारण करें। इस पोटली के साथ एक लंबा धागा बाँधकर बाहर लटकाए रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर पोटली बाहर निकाली जा सके।

×—×—×

श्वेत प्रदर रोग में यदि सफेद गाढ़ा श्लेष्मा जाता हो तो 2-3 ग्राम हल्दी चूर्ण इतनी ही मात्रा में गूगल के साथ सबेरे-शाम दिन में दो बार सेवन करें। काफी समय से पतला स्राव आता हो तो गूगल के स्थान पर रसौत प्रयोग करें।

×—×—×

रक्त प्रदर की बीमारी में 4-6 ग्राम काली मूसली का चूर्ण तथा कुसुमजपा की 2-3 कली शक्कर के साथ मिलाकर खाएँ तथा ऊपर से दूध पिएँ। कुछ दिनों तक नियमित रूप से प्रातःकाल यह प्रयोग करते रहने से लाभ मिलने लगता है।

x—x—x

पठानी लोध तथा सूखे आँवले बराबर मात्रा में लेकर कपड़छन चूर्ण बनाएँ तथा बाद में इसमें आधी मात्रा मिश्री पीसकर मिला दें। एक-डेढ़ चम्मच की मात्रा में यह चूर्ण ताजे पानी या चावल के धोवन के साथ सबेरे-शाम भोजन से कम-से-कम दो घंटे पूर्व सेवन करें। इससे रक्त प्रदर आरोग्य हो जाता है।

x—x—x

जो स्त्रियाँ रक्त प्रदर से पीड़ित हों अथवा मासिक धर्म में ज्यादा रक्त जाता हो, उन्हें 10 ग्राम अड़ूसे के पत्तों का रस तथा 10 ग्राम मिश्री मिलाकर सबेरे-शाम दिन में दो बार कुछ समय तक नियमित लेना चाहिए।

उत्तर :स्त्रियों में श्वेत प्रदर की बीमारी बड़े पैमाने पर पाई जाती है। कई बार स्थितियाँ काफी जटिल होती हैं और रोगिणी को चिकित्सकों की ओर से असाध्य घोषित कर दिया जाता है। यहाँ एक ऐसा चिकित्सा क्रम लिखा जा रहा है, जिसे कई अनुभवी वैद्यों ने अनेकानेक बार आजमाया है और जटिल स्थितियों में भी रोगी को आरोग्य लाभ कराने में सफल हुए हैं।

उत्तर :अशोक वृक्ष की छाल तथा गूलर के पत्ते एक-एक पाव की मात्रा में लेकर आठ लीटर पानी में पकाएँ तथा जब चौथाई शेष रहे तो छान लें। अब इसमें वंशलोचन, लोध, कमलगट्टा की गिरी, गिलोय सत्त्व, छोटी इलायची के बीज तथा श्वेत चंदन, सभी 10-10 ग्राम लेकर महीन कपड़छन चूर्ण बनाकर मिला दें तथा पुनः पकाएँ। जब यह लपसी या लेई जैसी स्थिति में आने लगे तो आग पर से उतारकर धूप में रख दें। गोली बनाने लायक होने पर इसकी 4-4 रत्ती (आधा-आधा ग्राम) की गोलियाँ बनाएँ तथा सुखाकर सुरक्षित रख लें।

उत्तर :इस चिकित्सा क्रम की दूसरी औषधि स्त्री रोगों के लिए प्रसिद्ध 'अशोकारिष्ट' है। बिना अनुभवी वैद्य का निर्देशन मिले इसे बनाना थोड़ा कठिन है, इसलिए किसी विश्वसनीय कंपनी की बनी-बनाई औषधि ले लेना ही बेहतर है। वैसे, किसी जानकार व्यक्ति की मदद से घर पर बनवाएँ तो ज्यादा बेहतर परिणामों की उम्मीद की जा सकती है।

उत्तर :धाय के फूल, बड़ी इलायची के बीज, माजूफल 10-10 ग्राम; पठानी लोध 20 ग्राम तथा दालचीनी 30 ग्राम लेकर सबका एक साथ महीन कपड़छन चूर्ण बनाएँ। अब पके केले का गूदा 400 ग्राम लेकर इसमें उपर्युक्त चूर्ण मिला दें तथा 200 ग्राम शुद्ध देशी गाय के घी में भूनें। इसके पश्चात् 6 किलो 400 ग्राम पानी में 400 ग्राम अशोक की छाल पकाएँ। चौथाई अर्थात् 1 किलो 600 ग्राम शेष रहे तो छानकर इस क्वाथ में 400 ग्राम मिश्री मिलाकर चाशनी बना लें। अब इस चाशनी में पूर्वोक्त घी में भुना चूर्ण तथा 10 ग्राम चाँदी का वर्क मिलाकर अवलेह बनाएँ तथा सुरक्षित रख लें।

उत्तर :बबूल की छाल, अशोक की छाल 10-10 ग्राम तथा लोध 25 ग्राम लेकर कूटकर 1 किलो 600 ग्राम पानी में पकाएँ। आधा पानी शेष रहे तो छान लें और ठंडा होने दें।

उत्तर :औषधि-एक की दो-दो गोलियाँ ताजे पानी के साथ सबेरे-शाम दिन में दो बार सेवन करें। दोनों समय भोजन के बाद औषधि-दो अर्थात् अशोकारिष्ट 2-2 तोला इतना ही पानी मिलाकर पिएँ। रात में सोने से पूर्व औषधि-तीन की एक तोला मात्रा खाकर गोदुग्ध पिएँ।

इन तीन औषधियों का आभ्यंतर प्रयोग करते हुए प्रतिदिन औषधि-चार से योनि प्रक्षालन करें। इसके लिए योनि प्रक्षालन यंत्र या डूश का इस्तेमाल करें। इस चिकित्सा क्रम से कई-कई वर्षों का पुराना श्वेत प्रदर भी आरोग्य हो जाता है।

पथ्य-अपथ्य—चिकित्साकाल में गरम तासीरवाली चीजों का सेवन कम-से-कम करें। तेज मिर्च, खटाई (आँवला छोड़कर), मिठाई, तली चीजों से यथासंभव परहेज रखें।

उत्तर :एलवा 100 ग्राम, कसीस 75 ग्राम; सोंठ, छोटी इलायची के दाने, दालचीनी- 50-50 ग्राम तथा गुलकंद 20 ग्राम लेकर सबको एक साथ खरल में डालकर खूब घुटाई करें तथा 2-2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बनाकर रख लें।

इस बटी से मासिक धर्म के दौरान अतिकष्ट होना, मासिक धर्म की अनियमितता, रजःस्राव कम या अधिक होना, कब्ज के कारण मासिक धर्म का कष्टप्रद होना, मासिक धर्म के विकारों की वजह से सिरदर्द, दृष्टिशक्ति की कमी, कमर में दर्द, घबराहट, कमजोरी तथा पांडुता आदि विभिन्न कष्टसाध्य स्थिति में पहुँच चुके रोग भी ठीक हो जाते हैं।

यह योग 1-2 गोली की मात्रा में दिन में दो बार ताजा पानी के साथ जब तक रोग ठीक न हो जाए, नियमित देना चाहिए।

×—×—×

जटामांसी, कालाजीरा 1-1 ग्राम तथा काली मिर्च आधा ग्राम का महीन चूर्ण एक साथ मिलाकर दिन में दो बार सबेरे-शाम ताजे पानी अथवा गोमूत्र के साथ सेवन करते रहने से मासिक धर्म के समय होनेवाली पीड़ा शांत होती है। रजोनिवृत्ति काल में होनेवाली परेशानियाँ भी इस योग से नष्ट होती हैं। लगभग दो हफ्ते में इस औषधि का प्रभाव स्पष्ट होने लगता है।

×—×—×

कायफल के चूर्ण की पोटली या बत्ती बनाकर योनि में धारण करने से आर्तव खुलकर आता है तथा पीड़ा नहीं होती।

×—×—×

काला तिल, काली मिर्च, सोंठ, पीपर, भारंगी तथा गुड़, सभी समान मात्रा में लेकर 20 ग्राम का क्वाथ बनाएँ तथा प्रतिदिन सबेरे-शाम पिएँ। दो सप्ताह में कष्टप्रद तथा अवरुद्ध मासिक धर्म में आराम मिल जाता है।

×—×—×

50 ग्राम प्याज को 1 किलो पानी में पकाएँ। जब लगभग 150-200 ग्राम पानी शेष रहे तो उसमें 30 ग्राम गुड़ मिलाकर रोगिणी को गरम-गरम पिलाएँ, इससे अवरुद्ध मासिक धर्म खुलकर होने लगता है। इस प्रयोग के बजाय चाहें तो 50 ग्राम प्याज का रस गुनगुना करके रात को सोने से पूर्व रोगिणी को पिला दें तो भी पर्याप्त लाभ मिल जाता है।

×—×—×

नागौरी असगंध, शतावर 5-5 तोले, छोटी इलायची के दाने 1 तोला तथा बबूल का गोंद 3 तोला लेकर महीन चूर्ण बनाएँ। इस चूर्ण को 3-4 ग्राम की मात्रा में धारोष्ण गोदुग्ध से कम-से-कम 40 दिनों तक नियमित सेवन करना चाहिए। इस प्रयोग से रजःस्राव की शुद्धि हो जाती है। जिन महिलाओं को गर्भ नहीं ठहरता हो, वे इस औषधि से आर्तव शोधन करने के बाद गर्भधारण के लिए औषधि सेवन करें तो शीघ्र और अच्छा फल मिल सकता है।

×—×—×

मासिक धर्म अनियमित हो, कष्टप्रद हो, कम मात्रा में हो तो 20 ग्राम सूखे दशमूल को 200 ग्राम पानी में उबालें तथा 50 ग्राम शेष रहे तो सबेरे खाली पेट पिएँ। यह प्रयोग मासिक धर्म शुरु होने से तीन दिन पहले शुरु करें तथा लगभग हफ्ते भर तक करते रहें। सामान्य नियम यह है कि मासिक स्राव बंद हो तो यह प्रयोग भी बंद कर दें। यह प्रयोग कुछ महीनों तक कर लेने पर गर्भाशय के तमाम विकार दूर हो जाते हैं। इस प्रयोग के साथ दोनों समय भोजनोपरांत 'दशमूलारिष्ट' तथा 'अशोकारिष्ट' 10-10 ग्राम लेकर इसमें 20 मि.ली. पानी मिलाकर कम-से-कम दो-तीन महीने तक पीना चाहिए।

×—×—×

मासिक धर्म में अधिक रक्तस्राव होता हो तो दो चम्मच धनिया चूर्ण पाव भर पानी में उबालें तथा जब चौथाई पानी शेष रहे तो ठंडा करके छानकर पी लें। यह प्रयोग सबेरे दिन निकलने से पूर्व लाभ मिलने तक करना चाहिए।

×—×—×

मासिक धर्म कष्टप्रद या अनियमित होता हो तो मासिक शुरु होनेवाले दिन से या तीन दिन पूर्व से स्त्री को अजवायन का काढ़ा पिलाना चाहिए। काढ़ा बनाने के लिए दो चम्मच अजवायन को दो कप पानी में मंद आग पर उबालें। जब एक

कप पानी शेष रहे तो स्वाद हेतु थोड़ा गुड़ मिलाकर कुछ और उबालकर छान लें और रोगिणी को चाय की भाँति पिला दें। यह काढ़ा सबेरे-शाम दो बार तीन दिनों तक कुल छह मात्राएँ पिलाएँ। इसके बाद अगले माह पुनः इसी प्रकार छह मात्राएँ पिलाएँ। इस तरह कुछ माह के प्रयोग से मासिक धर्म की गड़बड़ियाँ धीरे-धीरे समाप्त हो जाती हैं। काढ़े के स्थान पर अजवाइन का चूर्ण गुनगुने पानी से सेवन करने पर भी मासिक स्राव संबंधी शिकायतें दूर हो जाती हैं।

×—×—×

नीम की छाल के छोटे-छोटे टुकड़े 4 ग्राम तथा पुराना गुड़ 20 ग्राम लेकर डेढ़ पाव पानी (375 मि.ली.) में धीमी आग पर पकाएँ। जब तीसरा भाग पानी बचा रहे तो छानकर मासिक धर्मवाली स्त्री को पिलाएँ। यदि किसी कारण से मासिक धर्म बंद हो गया हो, तो इस प्रयोग से दस-ग्यारह दिनों में ही स्राव पुनः शुरू हो जाता है।

उत्तर :10 ग्राम असगंध को घी के साथ धीमी आँच पर सेंकें। अब इसे 1 गिलास दूध में मिलाकर उबाल लें तथा मिश्री मिलाकर सबेरे खाली पेट पिलाएँ। यह प्रयोग मासिक धर्म शुरू होने के तीन दिन बाद से शुरू करके हफ्ते भर तक चलाएँ।

×—×—×

बाँझपन में लक्षणानुसार होम्योपैथी दवाएँ दी जाएँ तो आश्चर्यजनक रूप से कामयाबी मिल सकती है। मैंने स्वयं होम्योपैथी से बाँझपन के ऐसे रोगी ठीक किए हैं, जो एलोपैथी से निराश हो चुके थे। जर्मनीवासी हनीमैन ने इस पद्धति को प्रकाश में लाने का काम किया, सिर्फ इस नाते ही इसे विदेशी और अग्राह्य पद्धति नहीं मान लेना चाहिए। यह आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों पर ही आधारित है और इसके आधारभूत सिद्धांत हमारे प्राचीन ग्रंथों में कई जगह वर्णित हैं। यह निरापद तो है ही, भारतीय संस्कृति के सर्वथा अनुकूल भी है।

×—×—×

भोजन के साथ शतावरी घृत का सेवन नियमित रूप से कुछ दिनों तक लगातार करते रहने से गर्भाशय संबंधी तमाम विकृतियाँ दूर होकर स्त्री गर्भ धारण के योग्य हो जाती है।

×—×—×

बाँझपन दूर करने के लिए योगाचार्य स्वामी रामदेव जी द्वारा सुझाया गया एक नुस्खा यह है—

शिवलिंगी के बीज 100 ग्राम तथा पुत्रजीवक गिरी 200 ग्राम लेकर महीन चूर्ण बनाएँ तथा मिलाकर रख लें। इसमें से चौथाई चम्मच चूर्ण सबेरे नाश्ते से

कप पानी शेष रहे तो स्वाद हेतु थोड़ा गुड़ मिलाकर कुछ और उबालकर छान लें और रोगिणी को चाय की भाँति पिला दें। यह काढ़ा सबेरे-शाम दो बार तीन दिनों तक कुल छह मात्राएँ पिलाएँ। इसके बाद अगले माह पुनः इसी प्रकार छह मात्राएँ पिलाएँ। इस तरह कुछ माह के प्रयोग से मासिक धर्म की गड़बड़ियाँ धीरे-धीरे समाप्त हो जाती हैं। काढ़े के स्थान पर अजवाइन का चूर्ण गुनगुने पानी से सेवन करने पर भी मासिक स्राव संबंधी शिकायतें दूर हो जाती हैं।

×—×—×

नीम की छाल के छोटे-छोटे टुकड़े 4 ग्राम तथा पुराना गुड़ 20 ग्राम लेकर डेढ़ पाव पानी (375 मि.ली.) में धीमी आग पर पकाएँ। जब तीसरा भाग पानी बचा रहे तो छानकर मासिक धर्मवाली स्त्री को पिलाएँ। यदि किसी कारण से मासिक धर्म बंद हो गया हो, तो इस प्रयोग से दस-ग्यारह दिनों में ही स्राव पुनः शुरू हो जाता है।

उत्तर :10 ग्राम असगंध को घी के साथ धीमी आँच पर सेंकें। अब इसे 1 गिलास दूध में मिलाकर उबाल लें तथा मिश्री मिलाकर सबेरे खाली पेट पिलाएँ। यह प्रयोग मासिक धर्म शुरू होने के तीन दिन बाद से शुरू करके हफ्ते भर तक चलाएँ।

×—×—×

बाँझपन में लक्षणानुसार होम्योपैथी दवाएँ दी जाएँ तो आश्चर्यजनक रूप से कामयाबी मिल सकती है। मैंने स्वयं होम्योपैथी से बाँझपन के ऐसे रोगी ठीक किए हैं, जो एलोपैथी से निराश हो चुके थे। जर्मनीवासी हनीमैन ने इस पद्धति को प्रकाश में लाने का काम किया, सिर्फ इस नाते ही इसे विदेशी और अग्राह्य पद्धति नहीं मान लेना चाहिए। यह आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों पर ही आधारित है और इसके आधारभूत सिद्धांत हमारे प्राचीन ग्रंथों में कई जगह वर्णित हैं। यह निरापद तो है ही, भारतीय संस्कृति के सर्वथा अनुकूल भी है।

×—×—×

भोजन के साथ शतावरी घृत का सेवन नियमित रूप से कुछ दिनों तक लगातार करते रहने से गर्भाशय संबंधी तमाम विकृतियाँ दूर होकर स्त्री गर्भ धारण के योग्य हो जाती है।

×—×—×

बाँझपन दूर करने के लिए योगाचार्य स्वामी रामदेव जी द्वारा सुझाया गया एक नुस्खा यह है—

शिवलिंगी के बीज 100 ग्राम तथा पुत्रजीवक गिरी 200 ग्राम लेकर महीन चूर्ण बनाएँ तथा मिलाकर रख लें। इसमें से चौथाई चम्मच चूर्ण सबेरे नाश्ते से

पहले व शाम को भोजन से पहले गाय के दूध के साथ सेवन करें। यह वंध्यत्व के साथ-साथ बार-बार होनेवाले गर्भपात में भी यह लाभप्रद है।

x—x—x

मुलहठी, मिश्री, बला (खरैंटी), अतिबला, नागकेसर तथा बरगद की जटा बराबर-बराबर मात्रा में लेकर महीन चूर्ण बनाएँ तथा इसमें से एक चम्मच चूर्ण विषम मात्रा में शहद और घी के साथ मिलाकर सबेरे-शाम दूध से सेवन करें। संतति-प्राप्ति हेतु यह उत्तम योग है।

x—x—x

घीक्वार के रस में बिजौरा नीबू के बीजों को घोटकर दूध के साथ सेवन करने से गर्भ रुकने की संभावना प्रबल हो जाती है।

x—x—x

पीपल के पेड़ की जटा के अंकुर (लालवर्ण) छह ग्राम गाय के दूध में पीसकर सबेरे के समय तीन या पाँच दिन तक सेवन करें। इसे ऋतु शुद्धि के बाद लेना चाहिए।

उत्तर :पीपल और बच पानी में पीसकर एरंड के तेल में मिलाएँ तथा नाभि पर लेप करें।

x—x—x

असली मुक्तापिष्टी 3 ग्राम, स्वर्णभस्म 1 ग्राम, अभ्रक भस्म सहस्रपुटी 3 ग्राम, स्वर्णबसंतमालती 10 ग्राम, गर्भचिंतामणि रस 10 ग्राम तथा अमृता सत्त्व श्वेत 5 ग्राम लेकर एक साथ मिलाकर शतावर के रस या क्वाथ के साथ खरल में पूरे दिन भर घुटाई करके 2-2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बना लें।

इसे 1-1 गोली की मात्रा में दिन में दो बार दूध के साथ सेवन करें।

गर्भावस्था के विभिन्न उपद्रवों में यह योग स्त्री की रक्षा करता है। गर्भस्राव, गर्भकाल का ज्वर, मंदाग्निदाह, श्वास-कास, कमजोरी, वमन आदि को दूर करके यह गर्भ की रक्षा करता है। यदि तीन-चार महीने तक गर्भिणी स्त्री इसे नियमित रूप से सेवन करे तो प्रसव बिना कष्ट के होता है तथा शिशु भी स्वस्थ होता है।

x—x—x

गर्भावस्था में सबेरे-शाम बायोकैमी की 'कल्केरिया फास-6x' दवा चार-चार गोली जीभ पर रखकर चूसने से संतान स्वस्थ होती है और गर्भिणी की भी स्वास्थ्य रक्षा होती है। इस दवा को देने पर कैल्शियम की गोलियों की कोई जरूरत नहीं रह जाती।

उत्तर :गर्भावस्था में कब्ज होने पर अमलतास का 10 ग्राम गूदा बादाम रोगन मिलाकर देना चाहिए।

उत्तर :प्रसूता के लिए प्राचीन शास्त्रीय योग सौभाग्य शुंठीपाक अति लाभप्रद है। इसका सेवन करने से प्रसव के बाद स्त्री की विभिन्न रोगों से रक्षा होती है। इस पाक के सेवन से समस्त योनिविकार, प्रदर, कष्टार्तव आदि नष्ट होते हैं तथा बल व आयु की वृद्धि होती है। यह पुष्टिकारक होने के साथ-साथ स्त्री के सौंदर्य में भी निखार लाता है। इसके गुणों को देखते हुए ही स्त्रियों के स्वास्थ्य और सुशिक्षा के प्रबल हितचिंतक 19वीं सदी के महान् मनीषी महर्षि दयानंद सरस्वती ने भी अपने प्रसिद्ध ग्रंथ 'सत्यार्थ प्रकाश' के चतुर्थ समुल्लास में प्रसूता के लिए इसका अनुमोदन किया है।

उत्तर :1 किलो सोंठ 2 किलो देशी गाय के दूध में धीमी आँच पर पकाएँ। मावा बन जाए तो इसे 250 ग्राम देशी गाय के घी में अच्छी तरह सेंक लें। अब एक किलो या सवा किलो मिश्री की दो तार की चाशनी बनाएँ तथा इसमें तैयार मावा मिलाकर विधिवत् पाक तैयार कर लें। तत्पश्चात् इस पाक में सोंठ, छोटी पीपल, काली मिर्च, हरड़, बहेड़ा आँवला, तेजपात, नागरमोथा, नागकेशर, दालचीनी, छोटी इलायची, धनिया, जावित्री, जायफल, गजपीपल, चिरौंजी, लौंग, सोया, तज, गिलोयसत्त्व, अजवायन, मैनफल, धाय के फूल, अजमोद, सफेद मूसली, शतावरी, कपूर, पठानी लोध, लाल चंदन तथा सफेद चंदन, सभी लगभग 10-10 ग्राम लेकर महीन कपड़छन चूर्ण बनाकर अच्छी तरह मिलाकर बर्नी में भरकर रख लें।

उत्तर :इस योग को 5 से 10 ग्राम की मात्रा में सबेरे-शाम दिन में दो बार गोदुग्ध के साथ सेवन करना चाहिए।

विशेष—प्रसूताओं के लिए अमृततुल्य यह पाक उन नवयुवतियों के लिए भी लाभप्रद है, जिनका विकास ठीक से नहीं हो पा रहा हो। इसके सेवन से रूप-लावण्य की वृद्धि होती है और स्तन आदि अविकसित रह गए अंगों का समुचित विकास होने लगता है। इसका प्रभाव हफ्ते-डेढ़ हफ्ते में ही दिखाई देने लगता है। यह योग पुरुषों का भी बल-वीर्य बढ़ाने में सक्षम है।

उत्तर :चार किलो देशी गाय के दूध में आधा किलो सोंठ का चूर्ण मिलाकर पकाएँ। जब खोवा बन जाए तो इसे आधा किलो घी में भून लें तथा दो किलो मिश्री की चाशनी में डालकर ऊपर से 20-20 ग्राम दालचीनी, काली मिर्च, शतावर, इलायची, पीपर, पत्रज, लौंग, पद्मकेशर, काला जीरा, सिंघाड़ा, कसेरू, धनिया, जायफल, जावित्री का महीन कपड़छन चूर्ण बनाकर मिला दें। इसमें गरी, बादाम, छुआरा आदि मेवे भी डाल सकते हैं।

उत्तर :सुबह-शाम 20 ग्राम मात्रा गरम दूध के साथ।

उत्तर :इससे स्त्री के शरीर में ताकत आती है तथा सभी सूतिका रोग समाप्त होते हैं। प्रसूता हेतु सर्दी के मौसम के लिए यह अति उत्तम बलवर्धक योग है।

उत्तर :शुद्ध हीरा हींग 1 भाग, जटामांसी 1 भाग, वच 1 भाग, काला नमक 2 भाग, कूठ 2 भाग तथा वायविडंग 9 भाग लेकर एक साथ कूट-पीसकर महीन चूर्ण बना लें।

रोगानुसार 1 से 4 ग्राम यह चूर्ण दिन में तीन-चार बार चार-चार घंटे के अंतराल पर गुनगुने पानी के साथ रोगी को सेवन कराएँ।

इस चूर्ण को लगभग दो माह तक सेवन करने से हिस्टीरिया रोग में लाभ मिलता है।

x—x—x

नौसादर, काली मिर्च, चूना, वच, सोंठ, छोटी इलायची के बीज सभी समान मात्रा में तथा कपूर प्रत्येक की तुलना में आधी से कुछ कम मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर काँच की शीशी में अच्छी तरह ढक्कन लगाकर बंद करके रख लें।

हिस्टीरिया का दौरा पड़ने पर इसे सुँघाएँ तो मूर्च्छा समाप्त होकर रोगिणी शीघ्र ही होश में आ जाएगी।

x—x—x

अमृतधारा सुँघाने तथा नाक में लगाने से हिस्टीरियाजन्य मूर्च्छा दूर होती है।

x—x—x

कपूर, मीठा वच, गाँजा सभी 1-1 भाग, जटामांसी-2 भाग तथा खुरासानी अजवायन 4 भाग लेकर अदरक के स्वरस में खूब घोटें तथा मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख लें।

इस योग की 1 गोली ताजा पानी के साथ सबेरे-दोपहर-शाम दिन में तीन बार देने से लगभग महीने भर में हिस्टीरिया रोग आरोग्य हो जाता है। कम-से-कम 21 दिन अवश्य सेवन करें।

x—x—x

अपामार्ग (चिरचिटा) की ताजा जड़ एक तोला लेकर चार दाना काली मिर्च के साथ पानी मिलाकर पीसें तथा छानकर सबेरे खाली पेट 8-10 दिन पिएँ। यह आसान सा नुस्खा हिस्टीरिया रोग में अति लाभप्रद है।

विशेष—हिस्टीरिया रोगी को वात कुपित करनेवाले आहार-विहार से बचना चाहिए। औषधियाँ भी वातनाशक प्रभाववाली होनी चाहिए।

उत्तर :1 भाग शहद 8 भाग पानी में घोलें तथा इसमें आधा नीबू निचोड़कर प्रतिदिन सबेरे पिएँ। दिन में भी चाहें तो एक-दो बार पिएँ। इससे स्थूलता कम होती है।

उत्तर :निर्माण विधि—शुद्ध गंधक तथा शुद्ध पारद दोनों 10-10 ग्राम लेकर तीन दिन तक घुटाई करके कज्जली तैयार करें। अब इसमें 10 ग्राम अभ्रक भस्म (शतपुटी) मिलाकर तीन घंटे घुटाई करें। इतनी तैयारी के बाद इसमें 10 ग्राम

ताम्र भस्म तथा 10 ग्राम लौह भस्म मिलाकर पुनः तीन घंटे तक घुटाई करें और अलग रखें।

एलुवा 20 ग्राम, शिलाजीत सत्त्व 50 ग्राम तथा शुद्ध गुग्गुल 50 ग्राम लेकर एक साथ कूटकर एकरस करके रखें। अब कुटकी 400 ग्राम, चित्रक की छाल 50 ग्राम, हरड़ का बक्कल 30 ग्राम, बहेड़ा छिलका 30 ग्राम, गुठली रहित सूखा आँवला 30 ग्राम, रेवंदचीनी 30 ग्राम, सोंठ 20 ग्राम, छोटी पीपल 20 तथा काली मिर्च 20 ग्राम लेकर अलग-अलग कूट-पीसकर कपड़छन करके एक में मिला लें तथा इस चूर्ण में एलुवा, शिलाजीत व गुग्गुल का मिश्रण मिलाकर घुटाई करें। जब यह सब अच्छी तरह एकजीव हो जाए तो इसमें सबसे पहले तैयार किए गए कज्जली और भस्मों का मिश्रण मिलाकर खरल में घोटें। सबसे अंत में इसे घीक्वार के पीत रस में अच्छी तरह घोटकर चने या मटर के बराबर गोलियाँ बना लें तथा छाया में सुखाकर रख लें।

सेवन विधि—सबेरे-शाम 1-1 गोली गाय के दूध से सेवन करें।

लाभ—जो स्त्रियाँ अतिशय मोटापे का शिकार हो गई हों, वे छह माह नियमित रूप से इसका सेवन करें तो सुघड़ होने लगती हैं। इस बटी से स्त्रियों का रजोविकार भी नष्ट हो जाता है।

उत्तर :प्रियंगु, वच, कुटकी एवं हरिद्रा समभाग लेकर दरदरा कूट लें। इन औषधियों को इनकी कुल मात्रा से 16 गुना तिल तेल तथा इतने ही गोदुग्ध में मिलाकर शास्त्रोक्त विधि से तेल सिद्ध करें।

प्रातः-सायं स्तनों पर इस तेल की मालिश हल्के दबाव से चारों ओर से स्तन के अग्रभाग की ओर करनी चाहिए। इससे अविकसित स्तन विकसित होंगे, उनमें दृढ़ता आकर वक्ष सौंदर्य में निखार आएगा।

x—x—x

बारी-बारी से 2-2 मिनट के अंतराल पर पहले गरम फिर ठंडे पानी की पट्टी को स्तन पर आधे घंटे तक नियमित रखना चाहिए। इसके बाद तिल, सरसों या जैतून में से किसी एक तेल से दोनों स्तनों पर हल्के-हल्के मालिश करने से स्तन दृढ़ एवं वृद्धि को प्राप्त होते हैं।

अनार के पत्तों का रस एक किलो लेकर उसे 200 ग्राम तिल के तेल में मिलाकर गरम करें। केवल तेल बचे रहने पर उसे छानकर रख लें। इस तेल से रात को सोते समय हल्के-हल्के स्तनों पर मालिश करें।

इसके साथ अश्वगंधा चूर्ण 1-1 ग्राम सुबह-शाम गाय के दूध के साथ एक माह तक नियमित सेवन करने से स्तनों का आकार बढ़ता है तथा उनमें दृढ़ता आती है।

उत्तर :दही, हल्दी, बेसन, नीबूरस, गुलाबजल को समभाग लेकर लेप तैयार करें। रोज सुबह नहाने से एक घंटे पूर्व चेहरे पर यह लेप अच्छी तरह मलें। सोने से पूर्व भी इसी तरह मलें और सुबह धो लें। कुछ ही दिनों के प्रयोग से चेहरे पर निखार आ जाएगा।

x—x—x

एक चम्मच नीबू के रस में आधा चम्मच शहद मिलाकर इस घोल को सोते समय रोज होंठों पर लगाने से कुछ ही दिनों में उनका कालापन कम होता है। चेहरे पर लगाने से चेहरे का रंग भी निखरता है।

x—x—x

खूब पके पपीते का गूदा मसलकर चेहरे पर लगाएँ। 15 मिनट बाद इसे धोकर तिल या खोपरे का तेल मालिश करें। कुछ ही दिनों में दाग, झाँइयाँ समाप्त होने लगेंगी तथा चेहरे की रंगत निखर आएगी।

x—x—x

चूने के पानी में थोड़ा सा शहद मिलाकर चेहरे पर मलें तथा घंटे-दो घंटे बाद धो डालें। चेहरा चमकने लगेगा।

x—x—x

शहद व गुलाबजल समान मात्रा में लें तथा इसमें थोड़ी सी शुद्ध केसर मिलाकर रख लें। इस मिश्रण को सोने से पूर्व होंठों पर लगाने से होंठ फटते नहीं तथा उन पर प्राकृतिक लालिमा आने लगती है।

x—x—x

छायाशुष्क संतरे के छिलकों को पीसकर महीन चूर्ण कर लें। दो चम्मच शहद में थोड़ा सा यह चूर्ण मिलाकर उबटन करने से त्वचा में निखार आने लगता है।

एक पका हुआ केला लेकर उसे खूब मसल दें। अब इसमें थोड़ा सा गुलाबजल तथा कुछ बूँदें ग्लिसरीन मिलाकर फेसपैक की तरह चेहरे पर मलें। चेहरे की शुष्क त्वचावालों को सप्ताह में एक बार यह प्रयोग करना चाहिए।

x—x—x

नीबू के छिलके या रस नाखूनों पर मलने से वे मजबूत और चमकदार होते हैं।

x—x—x

नीबू के रस में थोड़ा सा कच्चा दूध मिलाकर रुई या मुलायम सूती कपड़े से मलने से त्वचा की रौनक बढ़ जाती है।

x—x—x

जिनकी त्वचा पर धब्बे उभर आते हों, उन्हें दही, जौ का आटा या चने का बेसन तथा नीबू का रस मिलाकर उबटन करना चाहिए।

x—x—x

तेज धूप से त्वचा झुलस जाने की स्थिति में दो चम्मच बेसन तथा एक चुटकी हल्दी में चार चम्मच नीबू का रस तथा एक चम्मच मलाई मिलाकर स्नान से पहले उबटन करना चाहिए।

×—×—×

अगर, मंजीठ, कूठ, खस, लोध्र, लाल चंदन और सुगंधबाला, ये सभी चीजें सौ-सौ ग्राम की मात्रा में लेकर अलग-अलग कूट-पीसकर महीन चूर्ण करके छानकर अलग-अलग शीशियों में रख लें। जब लेप बनाना हो तो प्रत्येक में से 3-3 ग्राम (आधा चम्मच) लेकर सिल पर पानी के छींटे देते हुए पीसें और लुगदी बनाकर कटोरी में रख लें। अब केसर की एक-दो पंखुड़ी को एक चम्मच दूध में इतना घोटें कि केसर दूध में एकरस हो जाए। यह दूध लुगदी पर डालकर ऊपर से 5-6 बूँद गुलाबजल तथा 3-4 बूँद नीबू का रस मिलाकर सारी सामग्री को अच्छी तरह फेंट लें।

इस लेप को चेहरे और गरदन पर मलें तथा सूखने के लिए छोड़ दें। लगभग दो घंटे बाद सूखा हुआ लेप छुड़ाकर पानी से धो डालें। यह प्रयोग एक सप्ताह तक प्रतिदिन, इसके बाद एक सप्ताह एक दिन छोड़कर और फिर सप्ताह में दो बार करें। एक माह में चेहरे की रंगत में निखार आ जाता है। चेहरे का रंग निखारने के मामले में यह लेप जबरदस्त असरकारक है।

×—×—×

एक चम्मच चिरौंजी गाय के ताजे दूध में पीसकर चेहरे पर मलें। सूखने के बाद पानी से धो दें। यह प्रयोग मुँहासों में लाभप्रद है।

×—×—×

सफेद सरसों, वचा, धनिया, लोध्र और सेंधा नमक दो-दो तोले महीन चूर्ण करके एक में मिलाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण को पानी में मिलाकर लेप बनाएँ और कील-मुँहासों पर लगाएँ।

×—×—×

जायफल को साफ पत्थर पर पानी डालकर घिसकर लेप को कील-मुँहासों पर लगाने से लाभ होता है।

×—×—×

सर्दियों में त्वचा खुश्क होकर फटती हो तो मधुमक्खियोंवाला मोम पिघलाकर तथा उसमें थोड़ा सा जैतून का तेल मिलाकर लगाएँ।

उत्तर :चिरौंजी, मसूर की दाल और पीली सरसों, तीनों समान मात्रा में लेकर महीन पीसकर एक में मिलाकर रख लें। आवश्यकता भर यह चूर्ण लेकर दूध में मिलाकर उबटन बनाकर सिर्फ चेहरे या पूरे शरीर पर मलें। सूखने पर मसलकर

छुड़ा दें तथा गुनगुने पानी से स्नान कर लें। सिर्फ चेहरे पर लगाया हो तो चेहरा धो डालें।

×—×—×

धुली हुई मसूर की थोड़ी सी दाल शाम को इतने दूध में भिगोएँ कि वह अच्छी तरह फूल जाए। सबेरे दाल को सिलबट्टे पर पीसकर उसमें थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर चेहरे तथा शरीर पर उबटन करें। इस उबटन से मुहाँसे , कील, झाँइयाँ, फोड़े-फुंसी आदि दूर होकर त्वचा निखरती है।

×—×—×

दूध की मलाई, चने का बेसन तथा शहद मिलाकर शरीर पर उबटन करने से त्वचा की शुष्कता, झुर्रियाँ आदि मिट जाती हैं।

×—×—×

चने के बेसन में थोड़ी सी हल्दी तथा सरसों का तेल मिलाकर उबटन करने से त्वचा कोमल होकर निखरने लगती है।

×—×—×

दो चम्मच जौ का आटा, एक चम्मच बेसन, एक चम्मच सरसों का तेल तथा थोड़ी सी हल्दी को दूध में मिलाकर उबटन बनाएँ । इसे शरीर पर मलें तथा सूखने पर मलकर छुड़ा दें।

×—×—×

सरसों के दानों को दूध में पीसकर थोड़ा सा जैतून का तेल मिलाकर उबटन करने से खुजली तथा अन्य त्वचा रोग दूर होकर मुलायमियत आ जाती है।

×—×—×

संतरे के सूखे छिलकों के चूर्ण में बेसन, हल्दी तथा दही मिलाकर उबटन करने से त्वचा का रंग निखरता है तथा त्वचा रोग दूर होते हैं।

×—×—×

सरसों के दाने, खसखस के दाने तथा मसूर की दाल को रात में दूध में भिगोकर सबेरे गुलाब की ताजा पत्तियों के साथ पीसकर उबटन बनाएँ। इस उबटन के प्रयोग से त्वचा सर्वगुण-संपन्न बन जाती है।

×—×—×

मेथीदाना, चिरौंजी तथा सरसों दाना एक-एक चम्मच अथवा आवश्यकतानुसार समभाग लेकर उतने ही दूध में भिगो दें। इसके बाद उसमें थोड़ा सा चंदन का बुरादा, चार-पाँच केसर की पत्तियाँ तथा थोड़ी सी कपूर मिलाकर पीस लें। यह उबटन त्वचा के लिए काफी गुणकारी है।

×—×—×

गुलाबजल, ग्लिसरीन, नीबू का रस तथा जौ का आटा मिलाकर उबटन करने से त्वचा की शुष्कता मिटकर चमक आती है।

❑

गर्भ सुरक्षा और स्वस्थ संतान

उत्तर :यहाँ गर्भकाल के पूरे नौ महीने के लिए जो चिकित्सा क्रम दिया जा रहा है, यदि गर्भवती स्त्रियाँ उसका यथावत् पालन करें तो गर्भकाल और उसके बाद की तमाम तकलीफों से तो वे बची ही रहेंगी, उनकी होनेवाली संतानें भी स्वस्थ, सुंदर और बुद्धिमान होंगी। यह चिकित्सा क्रम महान् चिकित्सा ग्रंथ 'चरक संहिता' के शरीर-स्थान में वर्णित है और 'निरोगधाम' पत्रिका ने इसे खूब प्रचारित भी किया है, परंतु अनुभवों के आधार पर कुछ युगानुकूल परिवर्तन के साथ इसे यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है। लेखक का अनुभव है कि इस प्रयोग से न तो चिकित्सकों का दरवाजा खटखटाने की जरूरत पड़ती है और न ही गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम, आयरन की गोलियाँ खाने की।

पहला महीना—गर्भ के पहले महीने में स्त्री को सबेरे-शाम दिन में दो बार देशी गाय का दूध 1-1 गिलास मिश्री मिलाकर पीना चाहिए। इसी के साथ बायोकैमी दवा 'कल्केरिया फॉस-6x' चार गोली दिन में दो बार सबेरे-शाम जीभ पर रखकर चूसनी चाहिए। इतना ध्यान रखें कि जब भी यह दवा सेवन करें तो इसके आधा घंटा पूर्व तथा आधा घंटा बाद तक कुछ खाएँ-पिएँ नहीं।

दूसरा महीना—गर्भकाल के दूसरे महीने में 10 ग्राम शतावर का महीन चूर्ण तथा मिश्री मिलाकर गोदुग्ध को खूब औटाएँ तथा किंचित् गरम रहने पर घूँट-घूँट कर पी लें। यह प्रयोग सबेरे तथा रात को सोने से पूर्व करें। 'कल्केरिया फॉस-6x' का प्रयोग जारी रखें।

तीसरा महीना—यह महीना शुरू होते ही शतावर और मिश्री के बजाय दूध में 1 चम्मच गाय का घी और तीन चम्मच शहद मिलाकर सबेरे-शाम पीना चाहिए। इतना ध्यान रहे कि शहद मिलाते समय दूध ठंडा रहना चाहिए। शहद ठंडे दूध के साथ ही पीना चाहिए। इस महीने से 'सोमघृत' का भी सेवन शुरू कर दें तो अच्छा है। कुछ कंपनियाँ इसे 'सोम सुंदरी घृत' तथा 'सोम कल्याण घृत' के नाम से भी बनाती हैं। यह घृत आधा चम्मच की मात्रा में सबेरे-शाम दूध के साथ लेना चाहिए। पाचन अच्छा हो तो इसकी मात्रा 2 चम्मच तक बढ़ाई भी जा सकती है। सोमघृत का सेवन आठवाँ महीना पूरा होने तक किया जा सकता है। 'कल्केरिया फॉस-6x' का प्रयोग भी जारी रखें।

चौथा महीना—इस महीने में घी के बजाय लगभग दो तोला ताजा मक्खन दूध के साथ सबेरे-शाम सेवन करें। सोमघृत और 'कल्केरिया फॉस' का प्रयोग जारी रखें।

पाँचवाँ महीना—इस महीने में सिर्फ दूध व शुद्ध गोघृत का सेवन करें। 'सोमघृत' व 'कल्केरिया फॉस' का प्रयोग यथावत् रखें।

छठा महीना—छठे माह में दूसरे महीनेवाला प्रयोग पुनः चलाएँ। सोमघृत का प्रयोग भी जारी रखें।

सातवाँ महीना—छठे माह का प्रयोग जारी रखें।

आठवाँ महीना—इस माह में शाम को हल्का और तरल आहार लेना उचित है। घी डालकर दूध-दलिया का सेवन हितकर है। इस माह से कब्ज के प्रति विशेष सावधानी रखनी चाहिए। जरूरत पड़ने पर रात में सोते समय 1-2 चम्मच ईसबगोल की भूसी का सेवन किया जा सकता है। सोमघृत का प्रयोग जारी रखें। इस महीने से बायोकैमी दवा 'कल्केरिया फॉस' के साथ पर्याय क्रम से 'कल्केरिया फ्लोर-6x' का भी प्रयोग शुरु कर दें। इसका तरीका यह रहेगा कि यदि 'कल्केरिया फॉस' लिया हो तो उसके दो या तीन घंटे बाद 'कल्केरिया फ्लोर' लें। अब दो या तीन घंटे बाद पुनः 'कल्केरिया फॉस' दोहराएँ। इस तरह पूरे दिन में दोनों दवाओं की दो-दो खुराक बारी-बारी से सेवन करें।

नवाँ महीना—नवाँ महीना शुरु होते ही सोमघृत का प्रयोग बंद कर दें। बायोकैमी दवाओं का प्रयोग प्रसवकाल तक जारी रख सकते हैं। जिन्हें पूर्व में गर्भपात की शिकायत रही हो, उन्हें 'कल्केरिया फॉस' का सेवन पूरे गर्भकाल में जरूर करना चाहिए। आखिरी के दो या तीन महीने 'कल्केरिया फ्लोर' का सेवन करने से प्रसव क्रिया आसानी से होती है।

उत्तर :20 ग्राम मक्खन व शक्कर के साथ 2 ग्राम नागकेसर (असली) चूर्ण प्रतिदिन लगातार नौ महीने तक सेवन करने से रूपवान व स्वस्थ संतान की प्राप्ति होती है।

x—x—x

गर्भवती महिला को पहले माह से आठवें माह तक प्रतिदिन 2 संतरे दोपहर को खिलाते रहने से बच्चा स्वस्थ और गौरवर्ण का होता है।

x—x—x

स्वस्थ और गौरवर्ण संतान हो, इसके लिए गर्भाधान का पता चलते ही आधा से एक ग्राम असली वंशलोचन का चूर्ण प्रथम तीन-चार महीने रात को सोने से पहले दूध के साथ नियमित सेवन करना चाहिए। इससे माँ स्वस्थ और ताकतवर रहती है तथा गर्भपात का भी भय नहीं रहता। इसके साथ यदि इन दिनों में कच्चे नारियल की गिरी और मिश्री चबा-चबाकर रुचि भर जितनी खा सकें खाएँ तो अतिशय लाभप्रद है।

x—x—x

गर्भावस्था में निरंतर नौ महीने तक भोजन के बाद सौंफ चबाने से संतान गौरवर्ण की होती है।

x—x—x

रोजाना नाश्ते में आँवले का मुरब्बा खाते रहने से संतान गोरी और स्वस्थ होगी, साथ ही माँ भी स्वस्थ रहेगी।

x—x—x

गर्भस्थापन का पता चलते ही गर्भवती स्त्री को प्रतिदिन नियमित रुप से एक चम्मच मक्खन, एक चम्मच पिसी मिश्री तथा आधी चम्मच (3 ग्राम) पिसी काली मिर्च को एक में मिलाकर सबेरे शौचादि से निवृत्त होने के बाद खाली पेट खिलाना चाहिए। इसके ऊपर से गर्भवती स्त्री को कच्चे नारियल की गिरी के कुछ टुकड़े चबा-चबाकर खानी चाहिए तथा इसी के बाद 10 ग्राम छोटी सौंफ मुँह में रखकर चबाते हुए इसका रस निगलते रहना चाहिए। खूब चबाने के बाद सौंफ भी निगल जाना चाहिए। यह पूरा प्रयोग करने के बाद मीठा दूध पिया जा सकता है; अन्यथा एक घंटे तक अन्य कुछ न खाएँ-पिएँ।

इस नुस्खे से स्वस्थ, सुडौल तथा गौरवर्ण की संतान पैदा होती है। यह प्रयोग पूरे गर्भकाल में नियमित रुप से चलाना चाहिए। चाय जैसी चीजों से जितना हो सके, परहेज करें। ताजा मीठा दही, सोते समय मीठा दूध, दूध-चावल की खीर, कच्चा नारियल, केला तथा सोमघृत जैसी चीजों का समुचित रुप से सेवन करते रहना चाहिए।

इन प्रयोगों के अलावा गर्भवती स्त्री को पूरे गर्भकाल में प्रसन्नचित्त रहना चाहिए, मधुर व्यवहार करना चाहिए तथा सत्साहित्य पढ़ना-सुनना चाहिए। माँ की मानसिक भावनाओं का गर्भस्थ शिशु पर गहरा प्रभाव पड़ता है, प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनियों की इस मान्यता को अब आधुनिक वैज्ञानिक भी प्रमाणित करने लगे हैं। ऐसे में गर्भवती स्त्री को अनाप-शनाप टी.वी. धारावाहिकों, विज्ञापनों, फिल्मों आदि से सर्वथा दूर रहना चाहिए।

उत्तर :बिदारीकंद अथवा शतावरी के चूर्ण को दूध के साथ प्रयोग करने से माँ को दूध पर्याप्त मात्रा में आने लगता है। भोजन में दूध-भात विशेष रुप से खिलाएँ।

x—x—x

सौंफ, सफेद जीरा तथा मिश्री का अलग-अलग चूर्ण बनाकर समभाग मिलाकर सुरक्षित रख लें। इसे दिन में तीन बार एक चम्मच की मात्रा में दूध के साथ सेवन करने से माँ के स्तनों में दूध खूब बढ़ने लगता है।

x—x—x

यदि पति-पत्नी गर्भाधान से पहले बीमारियों की चपेट में प्रायः आते रहे हो तो गर्भवती स्त्री को 10-10 दिन के अंतर पर तीन-चार खुराकें होम्योपैथी

दवा 'सल्फर-200' देनी चाहिए। इससे सोरा दोष के कारण होनेवाले रोगों का वंशानुगत प्रभाव समाप्त होकर बच्चा स्वस्थ पैदा होता हे। किसी होम्योपैथी से सलाह भी ले सकते हैं।

❑

खंड : दो

अनुभवी वैद्यों के अनुभूत नुस्खे

अनुभवी वैद्यों के अनुभूत नुस्खे

नोट—*इस खंड में वर्णित कई नुस्खे ऐसे हो सकते हैं, जिन्हें बनाने में सामान्य पाठक संभवतः उलझन का अनुभव करें। ऐसी स्थिति आए, तो बेहतर है कि वे अपने पास-पड़ोस के किसी वैद्य से इस बाबत सलाह लेकर ही नुस्खों की तैयारी करें।*

उत्तर :(वैद्यरत्न स्व. कविराज प्रतापसिंह)

हरसिंगार (पारिजात) के पत्र 20 ग्राम, नीम के पत्र 20 ग्राम, बिल्व (बेल) के पत्र 10 ग्राम, निर्गुंडी के पत्र 10 ग्राम, तुलसी के पत्र 10 ग्राम, हरड़ (छोटी) 10 ग्राम, लाल फिटकरी 50 ग्राम।

विधि—सबको पीसकर गिलोय स्वरस की सात भावनाएँ देकर 4-4 रत्ती (आधा-आधा ग्राम) की गोलियाँ बना लें।

मात्रा—1-4 गोली ज्वर आने से पूर्व सादा जल से सेवन कराएँ। औषधि सेवन से पूर्व उदर-शुद्धि अवश्य कर लें।

पथ्य—रोगी को दूध तथा दलिया का सेवन कराएँ।

उपयोग—विषम ज्वर, जिसे आजकल मलेरिया कहते हैं, में ये गोलियाँ विशेष उपयोगी हैं।

'सुधानिधि' पत्रिका के संपादक वैद्य गोपालशरण कहते हैं, ''प्रस्तुत योग का अनुभव बहुत लाभदायक रहा है। हमारे एक परिचित वैद्यराज इस योग में करंज बीज का और मिश्रण करके ये गोलियाँ बनाते हैं। पाठक इस प्रयोग को बनाकर लाभ उठा सकते हैं।''

उत्तर :(स्व. पं. ठाकुरदत्त शर्मा 'वैद्यभूषण')

गिलोय 6 ग्राम, नीम की छाल 5 ग्राम, श्वेत चंदन 4 ग्राम, लाल चंदन 10 ग्राम, वांसे के पत्ते 3 ग्राम, मिश्री आवश्यकतानुसार।

विधि—सभी दवाएँ कूटकर 1 किलो जल में औटाएँ। जब 100 ग्राम शेष रह जाए, तब छानकर आवश्यकतानुसार मिश्री मिलाकर पिलाएँ।

अनुपान एवं सेवन विधि—यदि रोगी को ज्वर में अधिक प्यास लग रही हो तो क्वाथ में खस, गाँजवाँ, नीलोफर 3-3 ग्राम और डाल दें। यदि ज्वर के साथ कफ अधिक हो तो क्वाथ में मुलहठी, उन्नाव तथा लिसौड़ा 3-3 ग्राम भी डाल दें। यदि रोगी को कब्ज हो तो क्वाथ में गुलाब के फूल भी 4 ग्राम मिलाएँ।

उपयोग—यह क्वाथ विभिन्न प्रकार के ज्वरों में विशेष लाभकारी है।

वैद्य गोपाल शरण गर्ग कहते हैं कि वे इस क्वाथ का जीर्ण ज्वर में विशेष प्रयोग करते हैं। वे क्वाथ में मुलहठी 5 ग्राम तथा पीपर 3 ग्राम और मिलाकर देते

हैं। इस क्वाथ से अनेक असहाय जीर्णज्वर रोगी निरोग हुए हैं। पाठक इसका प्रयोग निर्भीकता से कर सकते हैं।

उत्तर :(स्व. नारायणदासजी वैद्य शिरोमणि)

काली मिर्च 50 ग्राम, सोंठ 3 ग्राम, जल 250 ग्राम, बताशे 10 ग्राम।

विधि—काली मिर्च तथा सोंठ को कुचलकर पानी में मिलाकर औटाएँ, आधा रहने पर छान लें और उसमें बताशे डालकर चाशनी बना लें। जब 1 तार की चाशनी बन जाए, तब उतार लें।

मात्रा तथा उपयोग—उपरोक्त मात्रा को 1 या 2 बार में गुनगुना पीकर कपड़ा ओढ़कर सो जाएँ। शीत ज्वर में जब ज्वरांश बना रहता है, सिर भारी रहता है तथा सारे दिन सर्दी लगती रहती है, उस समय इससे बहुत लाभ होता है।

उत्तर :(स्व. नारायणदासजी वैद्य शिरोमणि)

नीम की हरी सींक 21 लें और उन्हें आग की भूभल में भून लें, उसका छिलका उतार कर बराबर काली मिर्च डालकर 100 ग्राम पानी में पीसकर छान लें। किसी पत्थर के टुकड़े को खूब गरम कर उसको बुझा लें, जिससे वह पानी गरम हो जाएगा। इसे पीने से शीत ज्वर छूट जाता है तथा वमन और दाह की शांति होती है।

उत्तर :(स्व. लाला राधावल्लभजी वैद्यराज)

करंज के पत्ते 10 ग्राम, सेंधा नमक 6 ग्राम, सूखे आँवले 20 ग्राम।

विधि—इनको जल में पीसकर झरबेर के बराबर गोलियाँ बना लें तथा ज्वर वेग से 3 घंटे पूर्व 1-1 गोली जल के साथ दें।

उपयोग—ये गोलियाँ शीत ज्वर या मलेरिया में विशेष लाभ करती हैं तथा शीत ज्वर में होनेवाले वमन एवं दस्त को दूर करती हैं।

उत्तर :चंद्रोदय 10 ग्राम, कर्पूर 10 ग्राम, लौंग 10 ग्राम, काली मिर्च 10 ग्राम, जायफल 10 ग्राम, कस्तूरी 6 ग्राम।

निर्माण विधि—सबको घोटकर 3-3 रत्ती (400 मि.ग्रा.) की पुडिया बना लें।

मात्रा तथा उपयोग—1-1 पुडिया पान में रखकर खाने से नपुंसकता में लाभ होता है। औषधि सेवन के समय दूध तथा मलाई का सेवन अधिक करें।

उत्तर :(पं. सुंदरलाल जैन वैद्यरत्न)

घटक—फूली फिटकरी, करंज के पत्ते, नीम के पत्ते, सेंधा नमक प्रत्येक समभाग।

विधि—सभी को पीसकर 3-3 (400 मि.ग्रा.) रत्ती की गोली बना लें।

मात्रा—1-2 गोली जल के साथ ज्वरवेग के 4 घंटा पूर्व दें।

उपयोग—यह योग मलेरिया, विषम ज्वर में विशेष लाभदायक है।

उत्तर :(वैद्यरत्न स्व. कविराज प्रतापसिंह)

कड़वे चिरायते की पत्ती 50 ग्राम, उसवा 50 ग्राम, जल 5 किलो।

विधि—ऊपर की दोनों वनौषधियों को जल में डालकर एक दिन रखा रहने दें। बाद में अग्नि पर पाक करके 2.50 किलो शेष रहने पर इसे छानकर इसमें समुद्र लवण (बाजार में उपलब्ध साधारण नमक) एक किलो घोल कर 24 घंटे निथरने दें। फिर छानकर बोतलों में भरकर रख लें।

मात्रा—50 से 100 ग्राम तक रोगी को बलाबल देखकर पिछली रात्रि में चार तथा पाँच बजे के बीच पिला दें। ऊपर से ताम्र पात्र में रखा पानी पिला दें।

उपयोग—इस पेय के पिलाने से पहले 1-2 दिन दस्त आते हैं, बाद में 1-2 साधारण दस्त आते रहते हैं। इस योग से रक्त शुद्ध होकर अनेक प्रकार के चर्मरोग नष्ट हो जाते हैं। रोगी की दशा के अनुसार 2-3 माह तक औषधि का सेवन कराना चाहिए। यह योग महाकुष्ठ तक को नष्ट करता है।

पथ्य—तीक्ष्ण, उष्ण तथा गरिष्ठ पदार्थों का सेवन रोगी को नहीं करना चाहिए।

उत्तर :(वैद्यरत्न स्व. कविराज प्रतापसिंह)

कहरवा पिष्टी 1 ग्राम, माणिक्य पिष्टी 1 ग्राम, मुक्ता भस्म 1 ग्राम, पन्ना पिष्टी 1 ग्राम, स्वर्ण भस्म 1 ग्राम, प्रवाल भस्म 1 ग्राम, छोटी इलायची के बीजों का चूर्ण 1 ग्राम, उत्तम केशर 6 ग्राम, वंशलोचन 10 ग्राम।

विधि—कहरवा, पन्ना तथा माणिक्य को पृथक्-पृथक् गुलाबजल में घोटकर पिष्टी तैयार करनी चाहिए। फिर सब औषधियों को मिलाकर अच्छी तरह घोटकर 6-6 रत्ती (730 मि.ग्रा.) की पुडिया बना लें। कुल 48 पुडिया बनेंगी।

प्रयोग विधि—1-1 पुडिया प्रातः-सायंकाल बकरी के धारोष्ण दूध के साथ निम्नलिखित विधि से देनी चाहिए।

व्यवहार विधि—काँच के एक गिलास पर स्वच्छ बारीक कपड़ा बाँधकर उस पर आवश्यकतानुसार मिश्री का चूर्ण तथा मिश्री के बीच दवा की 1 पुडिया रखकर बकरी का दूध दुहना चाहिए। इस प्रकार दूध के साथ मिश्री व दवा घुलकर गिलास भर जाएगा। कपड़ा हटाकर इस दूध को अविलंब रोगी को पिला दें।

(धन्वंतरि गुप्त सिद्ध प्रयोगांक, प्रथम भाग से)

उत्तर :(स्व. पं. ठाकुरदत्त शर्मा वैद्यभूषण)

गिलोय, चिरायता, पित्तपापड़ा, सौंफ तथा नीम की छाल का भीतरी भाग, प्रत्येक 2-2 किलो।

निर्माण विधि—सभी वस्तुएँ हरी लेकर 8 गुने जल में औटाकर उनका घनसत्त्व बना लें। उसमें—

रीठे के छिलके का चूर्ण 2 किलो, चाँदी भस्म 50 ग्राम, बंग भस्म 20 ग्राम, गेरु 100 ग्राम, सकमूनिया (यूनानी दवा) 250 ग्राम।

सबको खरल करके 2-2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) की गोली बना लें।

मात्रा—1-2 गोली आवश्यकता के अनुसार जल से 2-3 बार।

उपयोग—यह योग शरीर से विभिन्न विषों को बाहर निकालने के लिए उपयोगी है। उपदंश, फिरंग, सुजाक, कुष्ठ आदि में उपयोग करने से विशेष लाभ होता है।

वैद्यजी ने लिखा है कि यह योग उन्होंने एक बार एक सोरायसिस के रोगी के लिए निर्माण कराया था। रोगी को इससे विशेष लाभ हुआ था।

उत्तर :(स्व. कविराज श्री उपेंद्रनाथ दास भिषगाचार्य)

असली चंदन का तेल 10 ग्राम, कीकर गोंद 6 ग्राम, छोटी इलायची 6 ग्राम, वंशलोचन 6 ग्राम, सफेद कत्था 6 ग्राम, अर्क गुलाब 24 औंस।

निर्माण विधि—अर्क गुलाब व चंदन के तेल को छोड़कर शेष वस्तुओं को पृथक्-पृथक् बारीक कर चंदन के तेल में मिलाकर खरल में घोटें। अच्छी प्रकार घुट जाने पर गुलाबजल में मिला लें।

सेवन विधि—प्रातः-सायंकाल 30-30 मि.ली. पिलाएँ। औषधियाँ शीशी में नीचे बैठ जाती हैं, अतः पीने के समय शीशी को खूब अच्छी तरह हिला लें।

उपयोग—यह योग उष्णवात (सुजाक) में विशेष लाभकारी योग है। रोग की साधारण अवस्था में दो बोतल दवा सेवन करने से ही लाभ हो जाता है। जीर्ण अवस्था में अधिक बोतलों का सेवन करना चाहिए।

अनुभव—यह बेहद लाभकारी नुस्खा है। कई वैद्य इसका निर्माण गोलियों के रूप में भी करते हैं। सभी द्रव्यों को कूट-पीसकर अर्क गुलाब में घोटकर गोलियाँ बनाएँ।

उत्तर :(स्व. डॉ. रामजीवन त्रिपाठी आयुर्वेदाचार्य का अनुभूत प्रयोग)

घटक—रसौत-50 ग्राम, फिटकरी-50 ग्राम, नीला थोथा, कर्पूर, अफीम-10-10 ग्राम

विधि—उपर्युक्त वस्तुओं को पीसकर रख लें।

मात्रा एवं प्रयोग विधि—20 मि.ली. की मात्रा में उपर्युक्त तरल को पिचकारी में भरकर मूत्रनलिका में प्रवेश कर दें और मूत्रनलिका के अग्रभाग को दबा लें, जिससे औषधि कुछ समय मूत्रनलिका में रह सके।

उपयोग—यह उष्णवात (सुजाक) का अनेक बार का परीक्षित प्रयोग है। एक माह के प्रयोग से जीर्ण सूजाक ठीक हो जाता है।

उत्तर :(स्व. पं. रघुवर दयाल भट्ट वैद्य)

घटक—जामुन की पत्ती, बकायन की पत्ती, बेलपत्र, गुड़मार पाँचों बराबर-बराबर।

विधि—सभी को कूट, छानकर चूर्ण बनाकर शीशी में भर लें।

मात्रा—1-3 ग्राम तक प्रातः तथा सायंकाल जल के साथ सेवन कराएँ। आवश्यकतानुसार दोपहर को भी एक मात्रा दें।

उपयोग—मधुमेहनाशक परीक्षित प्रयोग है।

उत्तर :(वैद्यराज पं. यादवजी त्रिकमजी आयुर्वेदाचार्य)

रससिंदूर 3 ग्राम, मुक्ता पिष्टी 6 ग्राम, गोरोचन 1.5 ग्राम, यशद भस्म 1.5 ग्राम, गोदंती भस्म 10 ग्राम।

विधि—सभी एकत्र पीसकर 1-2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) तक शहद के साथ चटाकर ऊपर से दूध पिलाएँ।

उपयोग—यह योग बालकों के अस्थिमार्दव (सूखा) रोग पर विशेष लाभकारी है।

वैद्य गोपालशरण गर्ग का अनुभव—वैद्यराजजी का यह प्रयोग बालकों के सूखारोग में रामबाण कार्य करता है। आजकल शुद्ध गोरोचन कठिनाई से मिलता है, उसके स्थान पर हम कच्छप पृष्ठ भस्म मिलाकर प्रयोग करते हैं। हमारे एक परिचित वैद्यराज इस योग में थोड़ा संशोधन करके रससिंदूर के स्थान पर कुमार कल्याण रस मिलाते हैं। यह योग बालकों की जीवनीय शक्ति को बढ़ाता है एवं यकृत के विकारों को दूर करता है।

उत्तर :(महोपाध्याय पं. भागीरथजी स्वामी)

श्वेत पुनर्नवा का स्वरस 50 ग्राम, रक्त अपामार्ग मूल का रस 50 ग्राम, काली मिर्च 25 ग्राम, सोआ का स्वरस 50 ग्राम।

विधि—सभी को घोट-पीसकर चने बराबर गोलियाँ बना लें।

मात्रा—1-1 गोली गरम जल से प्रातः-सायं दें।

उपयोग—यह श्वास रोग में बहुत लाभदायक योग है।

उत्तर :(महोपाध्याय पं. भागीरथजी स्वामी)

सत्यानाशी का घनसत्त्व 50 ग्राम, पुराना गुड़ (कम-से-कम 5 वर्ष का) 50 ग्राम, राल 20 ग्राम।

विधि—सभी को पीस मिलाकर 2 रत्ती (243 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बनाकर सुखा लें।

मात्रा एवं उपयोग—1-1 गोली दिन में 3 बार गरम जल से सेवन करने से श्वास में लाभ होता है।

उत्तर :(महोपाध्याय पं. भागीरथजी स्वामी)

काली मिर्च को कपड़छन कर तंबाकू पत्र के रस की 21 भावना देकर गोली बना लें।

प्रयोग विधि एवं उपयोगिता—पानी या नीबू के रस के साथ स्वच्छ पत्थर पर घिसकर लगाने से मोतियाबिंद में अच्छा लाभ होता है।

उत्तर :(स्व. आयुर्वेद पंचानन श्री पं. जगन्नाथ प्रसादजी शुक्ल)

शुद्ध गंधक 10 ग्राम, शुद्ध हरताल 10 ग्राम, पीपर छोटी 10 ग्राम, बहेड़े की मिंगी 10 ग्राम, शुद्ध जायफल 10 ग्राम, एरंड मूलत्वक् 10 ग्राम, मुलहठी 10

ग्राम, शुद्ध बच्छनाग 10 ग्राम, बेल की गिरी 10 ग्राम, अफीम 10 ग्राम, शुद्ध सुहागा 10 ग्राम, अतीस 10 ग्राम, आँवला 10 ग्राम, हरड़ 10 ग्राम, चित्रक 10 ग्राम, अकरकरा 10 ग्राम, समुद्रफेन 10 ग्राम, वायबिडंग 10 ग्राम, दारुहल्दी 10 ग्राम, पीपरामूल 10 ग्राम, खुरासानी अजवायन 10 ग्राम, जायफल 10 ग्राम, जावित्री 10 ग्राम, सेंधा नमक 10 ग्राम, कूठ 10 ग्राम, भुनी हींग 10 ग्राम।

विधि—कूट-कपड़ा से छानकर खरल में डालकर 1 दिन लहसुन स्वरस के साथ घोटें, बाद में 3 दिन तक भाँगरे के स्वरस में खरल करके 1-1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) की गोलियाँ बना लें।

मात्रा—1-4 गोली आवश्यकता के अनुसार दूध के साथ। अन्यथा, पहले सप्ताह 1-1 गोली, दूसरे सप्ताह 2-2 गोली, तीसरे सप्ताह 3-3 गोली तथा चौथे सप्ताह 4-4 गोली सेवन करनी चाहिए। इसी तरह पाँचवें, छठे, सातवें तथा आठवें सप्ताह में 1-1 गोली घटाते हुए प्रथम सप्ताह की तरह सेवन करनी चाहिए।

अनुपान एवं उपयोग—यह व्याधिहरण रस अनेक रोगनाशक प्रभावशाली योग है। विविध अनुपानों से विभिन्न रोगों में लाभ करता है। कुछ विशेष रोगों में इसके अनुपान निम्न हैं—

1. शहद के साथ सेवन करने से कफज विकार, घृत के साथ लेने से पित्तज विकार दूर करता है।
2. नीबू के रस के साथ मिलाकर लेने से पेचिश में लाभ होता है।
3. पुराने गुड़ तथा पीपर के साथ लेने से पेचिश नष्ट होती है।
4. निर्गुंडी के स्वरस के साथ लेने से धातुस्राव में लाभ होता है।
5. ग्वारपाठे के रस के साथ लेने से वायु विकार दूर होता है।
6. बबूल के क्वाथ के साथ सेवन से कृमि विकार नष्ट होते हैं।
7. सर्प या बिच्छू के विष पर गोली को जल में घिसकर लगाने से विष दूर होता है।
8. शहद के साथ मुख में रगड़ने से मुख की दुर्गंध दूर होती है।

उत्तर :(स्व. पं. महावीर प्रसाद मालवीय 'वीर')

असगंध 10 ग्राम, 1 पीपर छोटी 10 ग्राम, भारंगी 10 ग्राम, मुनक्का 200 ग्राम, भटकटैया की जड़ 400 ग्राम, शहद 400 ग्राम, आँवला 10 ग्राम, वंशलोचन 10 ग्राम, मुलहठी 10 ग्राम, वांसा की जड़ 200 ग्राम, खाँड़ 400 ग्राम।

विधि—मुलहठी तक की पहली 6 दवाएँ बारीक पीसकर कपड़े में छान लें। फिर मुनक्के तथा दोनों जड़ों को अधकुटा करके 8 किलो जल में औटाएँ। अष्टमांश 1 किलो शेष रहने पर छानकर रख लें। इसी क्वाथ में चीनी मिलाकर चाशनी कर उसमें ऊपर की कपड़छन दवाओं को मिलाकर अग्नि से नीचे उतार लें। बाद में मधु मिलाकर तैयार करके रख लें।

मात्रा—2 ग्राम से 10 ग्राम तक चाटकर ऊपर से कुछ गुनगुना पानी पी लें। दिन में 3-4 बार तक सेवन करें।

उपयोग—यह कास में विशेष लाभकारी है। साधारण कास तो इससे दूर होती ही है। क्षयज कास में भी लाभ होता है। यह विशेष लाभकारी योग है। इस प्रयोग को सैकड़ों रोगियों पर आजमाया जा चुका है।

उत्तर :(स्व. पं. महावीर प्रसाद मालवीय 'वीर')

अजवायन 25 ग्राम, काली मिर्च 25 ग्राम, तेजपात 25 ग्राम, धनिया 25 ग्राम, पीपर 25 ग्राम, बहेड़ा 25 ग्राम, सोंठ 25 ग्राम, विधारा 200 ग्राम, हरड़ 750 ग्राम, आँवला 25 ग्राम, खुरफा 25 ग्राम, दालचीनी 25 ग्राम, नागरमोथा 25 ग्राम, बड़ी इलायची 25 ग्राम, लौंग 25 ग्राम, सौंफ 25 ग्राम, निशोथ 50 ग्राम, सनाय 400 ग्राम, चीनी 3 किलो 500 ग्राम

विधि—सभी वस्तुओं को कूटकर कपड़छन कर लें। फिर चीनी की चाशनी बनाकर उतारकर उसमें मिला दें और चौड़े मुख की शीशी में भरकर रख लें।

अनुपान एवं मात्रा—गरम दूध या जल से 6 से 20 ग्राम तक रात्रि को सोते समय लें।

उपयोग—यह योग मलावरोधनाशक है। इसके सेवन से दस्त न तो पतला आता है और न मलावरोध रहता है। इस योग की विशेषता है कि इसके प्रयोग से मरोड़ नहीं होती। इसका प्रयोग सभी आयु के व्यक्ति कर सकते हैं। (धन्वंतरि अनुभूत योगांक से)

संपादकीय अनुभव—योग उपयोगी है। अनेक व्यक्तियों ने प्रयोग करके इस योग की प्रशंसा लिखी है।

उत्तर :(स्व. पं. महावीर प्रसाद मालवीय 'वीर' वैद्य)

इंद्रजौ 10 ग्राम, अजवायन 10 ग्राम, छोटी इलायची के दाने 10 ग्राम, जायफल 10 ग्राम, जावित्री 10 ग्राम, भाँग धुली 10 ग्राम, अफीम 10 ग्राम, कर्पूर 40 ग्राम, नागरमोथा 10 ग्राम, लौंग 10 ग्राम, केसर 10 ग्राम, छुहारे (गुठली निकाने हुए) 50 ग्राम।

विधि—अहिफेन, केसर तथा छुहारों के अतिरिक्त शेष औषधियाँ कूटकर कपड़छन कर लें। छुहारे अधकुट करके आधा किलो जल में औटाएँ। जब 50 ग्राम शेष रहे, तब उतार शीतल कर हाथ से मलकर छान लें। इसमें से थोड़े क्वाथ के साथ खरल में अफीम तथा केसर घोट लें, फिर सब क्वाथ और चूर्ण मिलाकर खरल कर लें तथा गोली बनने लायक होने पर काली मिर्च के समान गोली बना लें।

मात्रा तथा अनुपात—1-2 गोली दिन में 3-4 बार 2-3 घूँट मिश्री के शरबत के साथ या जल से लें।

उपयोग—यह योग पेचिश, अतिसार, आँव, मरोड़ आदि में विशेष लाभकारी योग है। (धन्वंतरि अनुभूत योगांक से)

उत्तर :(पं. सुंदरलाल जैन वैद्यरत्न)

घटक—कौंच की गिरी 10 ग्राम, सफेद मूसली 20 ग्राम, मखाने की ठुड्डी छिलका रहित 30 ग्राम, ताल मखाना 40 ग्राम, देशी मिश्री 50 ग्राम।

विधि—सबका बारीक चूर्ण कर लें।

मात्रा—10-20 ग्राम तक सुबह तथा रात को दूध के साथ दें।

उपयोग—यह अत्यंत वीर्यवर्धक चूर्ण है, वीर्य के पतलेपन को दूर करता है।

उत्तर :(वैद्यरत्न पं. शिव शर्मा 'आयुर्वेद चक्रवर्ती')

कुटज छाल 4 भाग, वंशलोचन 1 भाग, लौह भस्म 1 भाग, शीतल चीनी (कंकोल) 1 भाग, छोटी इचायची 1 भाग।

इन सबके कूट कपड़छन करके रख लें।

मात्रा—प्रातः-सायं 1-1 ग्राम जल, मट्ठा या अनार बीज या तुलसी पत्र क्वाथ के साथ दें।

उपयोग—जीर्ण अम्ल प्रदाह एवं अतिसार में विशेष लाभदायक योग है।

अनुभव—वैद्य गोपालशरण गर्ग का अनुभव है कि कुटज छाल चूर्ण के स्थान पर इसका घनसत्त्व मिलाने से योग विशेष लाभकारी हो जाता है। कई व्रणयुक्त रक्त ग्रहणी (अल्सरेटिव कोलायरिस) के रोगी इस प्रयोग से रोगमुक्त हुए हैं। एक रोगी, जो 3 वर्ष से ग्रहणी व्रण के कारण प्रायः मृत अवस्था में पहुँच चुका था, इस प्रयोग से ठीक हो गया। योग को धैर्यपूर्वक प्रयोग कराना चाहिए। रोगी को यदि साथ में मट्ठे का भी प्रयोग कराया जाए तो विशेष लाभ होता है।

उत्तर :(वैद्यरत्न पं. शिव शर्मा 'आयुर्वेद चक्रवर्ती')

निंब बीज मज्जा (निबौली की गिरी) 1 भाग, हीरा हींग (भुनी) 1 भाग, शुद्ध गूगल 1 भाग, एलुआ 1 भाग, खुरासानी अजवायन 1 भाग।

निर्माण विधि—सभी दवाएँ इमामदस्ते में कूटकर जब गोली बनाने योग्य हो जाएँ, तब 4-4 रत्ती (आधा-आधा ग्राम) की गोली बना लें।

मात्रा—प्रातः-सायं 1-1 गोली जल या दूध के साथ लें।

उपयोग—यह वातार्श एवं निबंध को नष्ट करने के लिए उत्तम औषधि है।

बादी अर्श में यह विशेष लाभ करता है तथा कब्ज दूर करता है। यह अर्शजन्य पीड़ा में भी विशेष लाभकारी योग है। इसके सेवन से कई बार अधिक दस्त होने लगते हैं। अतः ऐसी अवस्था में मात्रा आधी कर दें। योग का प्रयोग 2-3 माह तक करना चाहिए।

उत्तर :(कविराज पं. बालकराम शुक्ल शास्त्री 'आयुर्वेदाचार्य')

सेंधा नमक 1 किलो 500 ग्राम, अकरकरा 250 ग्राम, सोंठ 250 ग्राम, पीपर 250 ग्राम, काली मिर्च 250 ग्राम, सफेद जीरा 250 ग्राम, शुद्ध गंधक 250 ग्राम, काला जीरा 250 ग्राम, शुद्ध हींग 25 ग्राम, रस सिंदूर 60 ग्राम, नीबू का रस 5 किलो।

निर्माण विधि—नीबू के रस में सैंधव नमक डालकर पकाएँ। जब पाक बन जाए तो अन्य औषधियों को कूट-पीसकर, छानकर उपर्युक्त पाक में मिलाएँ। फिर घोटकर जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बना लें।

सेवन विधि एवं उपयोग—1-2 गोली 3-3 घंटे बाद सेवन करनी चाहिए। यह पाचन क्रिया के ह्रस से होनेवाले सभी रोगों को दूर करती है। यह अजीर्ण, शूल, निबंध एवं अन्य उदर रोगों में बहुत लाभदायक योग है।

अनुपान—उदर की गैस में गरम जल से, वातिक गुल्म में सिरका के साथ दें। अजीर्ण में तक्र से, विशूचिका में अर्क पोदीना से, आध्मान में गरम जल से दें।

उत्तर :(स्व. वैद्य वाचस्पति श्री गुलजार शर्मा मिश्र)

जायफल 1 भाग, रूमी हिंगुल 1 भाग, अहिफेन 1 भाग।

विधि—तीनों समान भाग लेकर पत्थर के खरल में नीबू के रस के साथ 2 दिन घुटाई कर मूँग बराबर गोलियाँ बना लें और छाया में सुखा लें।

उपयोग—यह पाचनकादि वटी भयंकर अतिसार में भी लाभ करती है। अनेक बार इसकी परीक्षा की जा चुकी है। ध्यान रहे, आजकल अहिफेन मिश्रित घटिया आती है। यह योग बिना अच्छी अफीम के बेकार है।

उत्तर :(स्व. आयुर्वेद चक्रवर्ती पं. रामनरायन शास्त्री)

कमल गट्टे की गिरी (जिमीरहित) 1 भाग, छोटी इलायची के दाने 1 भाग, वंशलोचन 1 भाग, गोखरू छोटे 1 भाग, नागकेसर 1 भाग, शतावरी 1 भाग, सौंफ 1 भाग, श्वेत मूसली 1 भाग, मुलहठी 1 भाग, सफेद चंदन 1 भाग, प्रवाल पिष्टी 1 भाग, गोदंती पिष्टी 1 भाग, गुलाबजल में घुटी 1 भाग, शुक्ति भस्म 1 भाग, नील कमल 1 भाग, अष्टवर्ग 12 भाग।

विधि—सभी द्रव्यों का कपड़छन चूर्ण तैयार कर लें।

मात्रा एवं अनुपान—10-10 ग्राम भोजन के पूर्व जल अथवा दूध के साथ सेवन कराएँ।

उपयोग—यह योग गर्भस्राव, गर्भपात, गर्भ का समुचित विकास न होना, पित्तज प्रदर, मूत्रकृच्छ्र, योनिपथ-प्रदाह, गर्भिणी की दुर्बलता, स्तन्य की कमी, वातपित्तज प्रमेह, दाह, अधोग, रक्तपित्त, हृदय की धड़कन वृद्धि आदि रोगों में लाभकर है।

कई रोगिणी, जिन्हें डॉक्टरों ने गर्भाशय पेशी दौर्बल्य के कारण गर्भ स्थापना के अयोग्य घोषित कर दिया था, इस योग के प्रयोग से गर्भवती हुईं।

उत्तर :(स्व. आयुर्वेद चक्रवर्ती पं. रामनरायन शास्त्री)

छोटी हरड़ 8 भाग, सोंठ 1 भाग, सैंधव लवण 1 भाग, पीपर छोटी 1 भाग, शर्करा 1 भाग, गुड़ 2 भाग।

शहद—उतनी मात्रा में लें, जितने से अवलेह बन जाए।

विधि—सभी द्रव्यों का कपड़छन चूर्ण बनाकर शहद में मिलाकर अवलेह जैसा बना लें।

मात्रा—10 ग्राम रात्रि को सोते समय अथवा प्रातः जल या दूध के साथ सेवन करें।

उपयोग—यह प्रयोग विभिन्न उदर-विकारों, यथा जीर्ण अग्नि दोष, जीर्ण प्रवाहिका, दुष्ट प्रतिश्याय, विविध वात रोगों में रामबाण योग है।

उत्तर :(आचार्य पं. विश्वनाथ द्विवेदी 'आयुर्वेदाचार्य')

प्रमेह-प्रदर, अम्लपित्त, ज्वरादि में रोगी को कभी-कभी तीव्र प्रदाह संपूर्ण शरीर या उदर में होता है। ऐसी अवस्था में निम्न मिश्रण उपयोगी रहता है—

(क)—प्रवाल पंचामृत—4 रत्ती (आधा ग्राम) की मात्रा में आधा-आधा घंटा बाद दें, तत्काल लाभ होगा।

(ख)—मुक्ता भस्म—4 रत्ती (आधा ग्राम) की मात्रा में शहद के साथ दें तो तत्काल लाभ होगा। 1-2 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.) देने से लाभ नहीं होगा।

उत्तर :(स्व. आयुर्वेदाचार्य पं. कृष्णप्रसादजी त्रिवेदी)

काली मिर्च 10 ग्राम, सोना गेरू 20 ग्राम, नौसादर 10 ग्राम।

विधि—इन तीनों चीजों को महीन पीसकर कपड़छन कर शीशी में भरकर रख लें।

मात्रा, उपयोग एवं प्रयोग विधि—

उदर विकारों में—अजीर्ण, उदरशूल, अफारा आदि उदर-विकारों में इसे 2 रत्ती (चौथाई ग्राम) की मात्रा में सुखोष्ण जल या अर्क सौंफ के साथ दिन में 2 बार प्रयोग कराएँ।

नेत्र विकारों में—धुंध, जाला, रतौंधी में इसे 4 भाग काले सुरमा में मिलाकर खूब महीन खरल कर शीशी में रख लें। इसे प्रातः-सायं नेत्रों में लगाने से शीघ्र लाभ होता है।

शिरःशूल प्रतिश्याय एवं मूर्च्छा में—इसका नस्य लेने से लाभ होता है।

दंत शूल में—इसे मंजन की तरह दाँतों पर मलने से दाँत के दर्द में लाभ होता है।

उत्तर :(स्व. आयुर्वेदाचार्य पं. कृष्णप्रसादजी त्रिवेदी)

घटक एवं निर्माण विधि—प्रातः एक ताजा पत्ता घृतकुमारी (ग्वारपाठा) का काटें तथा उसे काटने पर उसमें से पीले रंग का जो रस निकलता है, उसे चीनी

या काँच के पात्र में एकत्र कर लें। उसी में ग्वारपाठे का गूदा 15-20 ग्राम, 2 ग्राम हल्दी का महीन चूर्ण तथा 1 ग्राम मिश्री रख लें। यह एक मात्रा है।

मात्रा एवं प्रयोग विधि—उपर्युक्त एक मात्रा को नित्य एक बार 8-10 दिन तक सेवन करने से रक्तार्श में लाभ होता है।

उत्तर :(स्व. नारायणदास जी वैद्य शिरोमणि)

जंभीरी का रस 2.5 किलो, भुनी हींग 20 ग्राम, अजवायन 50 ग्राम, बायविडंग 50 ग्राम, सोडा कलमी 50 ग्राम, राई 100 ग्राम, छोटी पीपर 50 ग्राम, सेंधा नमक 50 ग्राम, लवंग 50 ग्राम, हरड़ छोटी 50 ग्राम

विधि—सभी औषधियों को दरदरा कूटकर जंभीरी के रस में डालकर 1 माह तक काँच के पात्र में सुरक्षित रखें।

मात्रा एवं उपयोग—भोजन के उपरांत 10 ग्राम तक पीने से मंदाग्नि दूर होती है, मलावरोध दूर होता है। अफारा, अजीर्ण तथा पेट के दर्द में विशेष लाभकर है।

उत्तर :(स्वर्गीय वैद्यराज देवीशरण गर्ग 'आयुर्वेदोपाध्याय')

लौंग 5 ग्राम, चंदन सफेद 5 ग्राम, इलायची छोटी 10 ग्राम, गुलगाजवाँ 15 ग्राम, नरकचूर 15 ग्राम, उस्तरखद्दूस 15 ग्राम, सकाकुल मिश्री 15 ग्राम, आँवला 25 ग्राम, मुनक्का 25 ग्राम, हरड़ छोटी 25 ग्राम, शुद्ध कुचला 300 ग्राम।

निर्माण विधि—सब चीजों को कूटकर कपड़े में छानकर आधा किलो शहद की चाशनी बनाकर उसमें बरफी जैसी जमा दें।

मात्रा—आधा से 1 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं महारास्नादि क्वाथ, दुग्ध या जल के साथ सेवन कराएँ।

उपयोग—यह समस्त वात रोगों की महौषधि है। जिन रोगियों को वृहद वातचिंतामणि, रसराज रस आदि बहुमूल्य औषधियों के प्रयोग से लाभ नहीं होता, उन्हें इस प्रयोग से लाभ होता है।

उत्तर :(स्वर्गीय वैद्यराज देवीशरण गर्ग आयुर्वेदोपाध्याय)

माजूफल 50 ग्राम, सुपारी मुलायम 50 ग्राम, बड़ी इलायची 50 ग्राम, कचूर 50 ग्राम, धाय के फूल 50 ग्राम, तज 50 ग्राम, हरड़ छोटी 50 ग्राम, फिटकरी 50 ग्राम, गुलाब के फूल 50 ग्राम, फूल सुपारी 50 ग्राम, बड़ी हरड़ का बकुल 50 ग्राम, गुड़मार 50 ग्राम।

विधि—सबको बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। इससे 20-25 ग्राम की मात्रा लेकर बारीक स्वच्छ कपड़े की पोटली बना लें। इसमें बारीक डोरी बाँधकर योनि में प्रवेश करा दें। 2-3 घंटे रखने के बाद बाहर निकाल लें।

उपयोग—गर्भाशय की दुर्बलता में इसके प्रयोग से विशेष लाभ होता है।

उत्तर :(पद्मभूषण राजवैद्य बृहस्पति देवजी त्रिगुणा)

(अ) कैंसरजन्य वेदना

या काँच के पात्र में एकत्र कर लें। उसी में ग्वारपाठे का गूदा 15-20 ग्राम, 2 ग्राम हल्दी का महीन चूर्ण तथा 1 ग्राम मिश्री रख लें। यह एक मात्रा है।

मात्रा एवं प्रयोग विधि—उपर्युक्त एक मात्रा को नित्य एक बार 8-10 दिन तक सेवन करने से रक्तार्श में लाभ होता है।

उत्तर :(स्व. नारायणदास जी वैद्य शिरोमणि)

जंभीरी का रस 2.5 किलो, भुनी हींग 20 ग्राम, अजवायन 50 ग्राम, बायविडंग 50 ग्राम, सोडा कलमी 50 ग्राम, राई 100 ग्राम, छोटी पीपर 50 ग्राम, सेंधा नमक 50 ग्राम, लवंग 50 ग्राम, हरड़ छोटी 50 ग्राम

विधि—सभी औषधियों को दरदरा कूटकर जंभीरी के रस में डालकर 1 माह तक काँच के पात्र में सुरक्षित रखें।

मात्रा एवं उपयोग—भोजन के उपरांत 10 ग्राम तक पीने से मंदाग्नि दूर होती है, मलावरोध दूर होता है। अफारा, अजीर्ण तथा पेट के दर्द में विशेष लाभकर है।

उत्तर :(स्वर्गीय वैद्यराज देवीशरण गर्ग 'आयुर्वेदोपाध्याय')

लौंग 5 ग्राम, चंदन सफेद 5 ग्राम, इलायची छोटी 10 ग्राम, गुलगाजवाँ 15 ग्राम, नरकचूर 15 ग्राम, उस्तरखद्दूस 15 ग्राम, सकाकुल मिश्री 15 ग्राम, आँवला 25 ग्राम, मुनक्का 25 ग्राम, हरड़ छोटी 25 ग्राम, शुद्ध कुचला 300 ग्राम।

निर्माण विधि—सब चीजों को कूटकर कपड़े में छानकर आधा किलो शहद की चाशनी बनाकर उसमें बरफी जैसी जमा दें।

मात्रा—आधा से 1 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं महारास्नादि क्वाथ, दुग्ध या जल के साथ सेवन कराएँ।

उपयोग—यह समस्त वात रोगों की महौषधि है। जिन रोगियों को वृहद वातचिंतामणि, रसराज रस आदि बहुमूल्य औषधियों के प्रयोग से लाभ नहीं होता, उन्हें इस प्रयोग से लाभ होता है।

उत्तर :(स्वर्गीय वैद्यराज देवीशरण गर्ग आयुर्वेदोपाध्याय)

माजूफल 50 ग्राम, सुपारी मुलायम 50 ग्राम, बड़ी इलायची 50 ग्राम, कचूर 50 ग्राम, धाय के फूल 50 ग्राम, तज 50 ग्राम, हरड़ छोटी 50 ग्राम, फिटकरी 50 ग्राम, गुलाब के फूल 50 ग्राम, फूल सुपारी 50 ग्राम, बड़ी हरड़ का बकुल 50 ग्राम, गुड़मार 50 ग्राम।

विधि—सबको बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। इससे 20-25 ग्राम की मात्रा लेकर बारीक स्वच्छ कपड़े की पोटली बना लें। इसमें बारीक डोरी बाँधकर योनि में प्रवेश करा दें। 2-3 घंटे रखने के बाद बाहर निकाल लें।

उपयोग—गर्भाशय की दुर्बलता में इसके प्रयोग से विशेष लाभ होता है।

उत्तर :(पद्मभूषण राजवैद्य बृहस्पति देवजी त्रिगुणा)

(अ) कैंसरजन्य वेदना

नित्यानंद रस 1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.), पंच निंबलोह चूर्ण 1 ग्राम, रसकर्पूर वटी 1 गोली (1 रत्ती), कुमारिका वटी 1 रत्ती (121.50 मि.ग्रा.)।

मात्रा—मिलाकर 1 मात्रा बना लें। 1 मात्रा सुबह-शाम गरम जल के साथ दें।

उपयोग—यह शास्त्रीय योगों का मिश्रण कैंसरजन्य वेदना में लाभकारी है।

(ब) अंतः विद्रधि

शिवागुटिका 1-1 गोली दिन में 3 बार जल के साथ 3 माह तक दें।

(स) मस्तिष्क विद्रधि

शिवागुटिका की 1 गोली तथा योगेंद्र रस की 1 गोली मिलाकर 1 मात्रा बना लें; ऐसी 1-1 मात्रा सुबह-शाम जल में घोलकर दें।

अनुभव—त्रिगुणाजी द्वारा प्रस्तुत उक्त योगों का मिश्रण कैंसर की विविध अवस्थाओं में लाभप्रद है। ऐसा अनुभव अन्य वैद्यों का भी है। ये सभी योग आयुर्वेद के ग्रंथों में देखकर और अनुभवी वैद्य से परामर्श करके बनवाए जा सकते हैं। हाँ, पंच निंबलोह चूर्ण का योग हो सकता है कि पाठकों को आसानी से न मिल पाए; सो इसे बनाने की विधि हम नीचे दे रहे हैं—

पंच निंब लौह चूर्ण—लौह भस्म, छोटी हरड़, पंवाड़ के बीज, चित्रक मूल, भिलावा, वायबिडंग, त्रिफला, हल्दी, पीपर, काली मिर्च, सोंठ, बावची, ब्राह्मी, अमलतास का गूदा, गिलोय, कूठ, इंद्रजौ, पाड़, गोखरू, सभी द्रव्य समान मात्रा में लें तथा इन सबके बराबर निंब पंचांग का चूर्ण मिलाकर भृंगराज, खदिर एवं विजयसार के क्वाथ की भावना देकर सुखाकर रख लें।

उत्तर :(कविराज गौरीलाल चानना 'वैद्यवाचस्पति')

कई रोगियों को एड़ी में इतना अधिक शूल होता है कि रोगी जमीन पर पाँव भी नहीं रख सकते। इसे अंग्रेजी में स्पर (Spur) कहते हैं। इस रोग में एड़ी की अस्थि बढ़ जाती है। पाँव जमीन पर पड़ते ही रोगी को अत्यधिक वेदना होती है। पाश्चात्य चिकित्सक या तो शल्य कर्म द्वारा अस्थि की बढ़ी हुई नोक को काटकर निकाल देते हैं या कॉर्टिसोन (Cortisone) का टीका एड़ी के भीतर लगाते हैं। इस टीके की वेदना रोग की वेदना से भी भयंकर होती है और उपचार की सफलता भी निश्चित नहीं। ऐसे में आयुर्वेद का निम्नलिखित योग 1-2 सप्ताह में ही रोगी को लाभ पहुँचा सकता है।

योग—सिंहनाद गुग्गुल 2 गोली (भैषज्य रत्नावली के आमवात अधिकार में जयपाल युक्त सिंहनाद गुग्गुल का योग) 2-2 गोली प्रातः-सायं महारस्नादि क्वाथ के साथ दें।

उत्तर :Low Blood Pressureउत्तर :

(कविराज गौरीलाल चानना 'वैद्यवाचस्पति')

ब्यानबल क्षय अर्थात् न्यून रक्तचाप के रोगी को प्रायः दुर्बलता का अनुभव होता है और कभी-कभी चक्कर भी आ जाता है। रक्तचाप मापक यंत्र द्वारा परीक्षण से ज्ञात होता है कि रोगी का रक्तचाप न्यून हो गया है। साधारणतया 120/80 रक्तचाप को सामान्य समझा जाता है। यह कम होकर 90/60 से भी कम हो जाय तो उस रोगी को चिकित्सा के योग्य समझा जाता है। ऐसी अवस्था में निम्न औषधि व्यवस्था से रोगी को 20-30 मिनट के भीतर ही तत्काल आराम मिलता है। औषधि निम्न है—

नवजीवन रस 125 मि.ग्रा., प्रभाकर वटी 500 मि.ग्रा., मुक्ता पंचामृत 200 मि.ग्रा.।

अनुपान—मधु अथवा दुग्ध से ऐसी दो मात्रा प्रतिदिन एक-दो सप्ताह तक देने से रोगी को स्थायी लाभ होता है। चक्कर आने की अवस्था में रोगी को औषधि की मात्रा देकर 2-3 घंटे तक आराम से लिटा देना चाहिए। पहली मात्रा से ही उसे आराम मिलेगा।

स्थायी चिकित्सा के लिए औषधि सेवन के साथ रोगी के आहार-विहार की ओर भी उचित ध्यान देना चाहिए। रोगी को पौष्टिक, सुपाच्य भोजन, नमक का प्रयोग तथा छुहारा, किशमिश, बादाम को दूध में उबालकर प्रयोग कराना चाहिए। ऐसे रोगियों में प्रायः कोई मानसिक कारण भी साथ होता है। उसके संबंध में रोगी को उचित निर्देश व मार्गदर्शन देना अभीष्ट है।

उत्तर :(आचार्य पं. प्रियव्रत शर्मा ए.एम.एस., एम.ए., साहित्याचार्य)

असगंध का चूर्ण 1-1 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम दूध के साथ लेने से यकृत दौर्बल्य, मानसिक तथा वातजन्य अनिद्रा, शूल आदि उपद्रव दूर होते हैं। नाड़ियों के दौर्बल्य में विशेष उपयोगी है। स्त्रियों के रोग, यथा प्रदर, श्वेतप्रदर, रजःकृच्छ्र आदि में भी लाभकर है। चीनी मिला चूर्ण रखने से इसकी तिक्तता कम हो जाती है।

उत्तर :(कविराज अत्रिदेव गुप्त विद्यालंकार)

रससिंदूर 80 ग्राम, नीमछाल 10 ग्राम, चिरायता, श्वेत सरसों, भारंगी, मोथा बहेड़ा, तेजपात, वच, रक्त चंदन, सुहागे की खील, पिप्पली, कूठ 10-10 ग्राम लेकर सभी वस्तुएँ खरल में घोट लें।

मात्रा—2-4 रत्ती (125 से 250 मि.ग्रा.) तक शहद, तुलसी पत्र स्वरस या आर्द्रक रस में देने से इन्फ्लुएंजा में लाभ होता है।

उत्तर :(वैद्य अंबालाल जोशी साहित्यायुर्वेद)

अनारदाना 1 किलो, शुंठी 125 ग्राम, काली मिर्च 125 ग्राम, पिप्पली 125 ग्राम, सफेद जीरा 125 ग्राम, स्याह जीरा 125 ग्राम, सैंधव 775 ग्राम, साँभर नमक 125

ग्राम, काला नमक 50 ग्राम, हिंगु 10 ग्राम (घृत भृष्ट), पुदीने के फूल 10 ग्राम, पुदीना सूखा 125 ग्राम।

विधि—हिंगु तथा पुदीना के फूल को अलग कर सभी औषधियों को कूटकर वस्त्रपूत कर लें, फिर घृत भृष्ट हींग तथा पुदीने को खरल कर बारीक कुटी हुई औषधियों के साथ घोटकर मिला दें।

मात्रा—चूर्ण की मात्रा 3 से 5 ग्राम जल में, विशेष अवस्था में गरम जल, भोजन के बाद या पूर्व रोग तथा रोगी की परिस्थिति अनुसार।

गुण—पाचक, दीपक, उदावर्त नाशक, गैसहर, आध्माननाशक तथा उदरशूल निवारक।

उत्तर :(वैद्य अंबालाल जोशी साहित्यायुर्वेद)

पाषाण भेद 100 ग्राम, यवक्षार 100 ग्राम, पापड़ खार (खारा) 100 ग्राम, खुरासानी अजवायन 10 ग्राम, टंकण भस्म 60 ग्राम, नृसार पुष्प (नौसादर पुष्प) 60 ग्राम, सूर्य क्षार (कल्मी शोरा) 60 ग्राम, काली मिर्च 60 ग्राम, सैंधव लवण 60 ग्राम, मूली क्षार 60 ग्राम, चणक क्षार 60 ग्राम, हींग 60 ग्राम।

निर्माण विधि—हींग को छोड़कर सभी औषधियों का वस्त्रपूत चूर्ण बना लें। तदनंतर हींग को अलग से चूर्ण करके घृतभृष्ट करके खरल कर सभी चूर्ण मिलाकर वायुरिक्त पात्र में रख लें।

मात्रा—(1) 3 ग्राम दुग्ध की लस्सी (पानी मिलाकर) के साथ।

(2) **लेमन बार्ली**—जौ को कूटकर पानी में उबालकर नीबू का रस डालकर बनाया जाता है। यह नित्य बनाना पड़ता है। बाजार में बना-बनाया भी इसी नाम से मिल जाता है, जिसे शरबत की तरह पानी डालकर बनाया जाता है।

(3) काली चाय को 2 कप पानी में उबालकर शक्कर मिला दें, फिर आधा कप रहने पर छान लें तथा 1 कप पानी मिलाकर पिएँ।

विशेष—ये तीनों ही यथा आवश्यकता उपर्युक्त नुस्खे के अनुपान या सहपान के रुप में लिये जा सकते हैं।

गुण—यह वृक्काश्मरी, मूत्राशय अश्मरी को सहज ही निकाल देता है। वृक्क शूल, उदर शूल, वातावरोध में आशु प्रभावकारी है।

उत्तर :(पं. प्रयागदत्त राजवैद्य प्राणाचार्य)

सफेद मूसली, स्याह मूसली, कामराज, बीजबंद, गोखरु बड़ा, सतावर, ईसबगोल की भूसी, अश्वगंध, सत्तगिलोय, बंग भस्म, नाग भस्म, लौह भस्म प्रत्येक 10-10 ग्राम। पिस्ता 30 ग्राम, बादामगिरी 30 ग्राम, केशर 6 ग्राम, मिश्री 50 ग्राम।

काष्ठ औषधियों को कूटकर कपड़छन करके इसमें बंग भस्म, नाग भस्म, लौह भस्म, मिश्री, पिस्ता, बादाम, केशर मिलाकर रख लें।

मात्रा—डेढ़ से तीन ग्राम तक धारोष्ण गोदुग्ध के साथ प्रातः-सायं सेवन करें।

गुण—इस दवा को 41 दिन लिया जाए तो संपूर्ण प्रमेह रोग, धातु का पतलापन आदि विकार नष्ट होते हैं।

पथ्य—तेल, मिर्च, खटाई, कब्ज की वस्तुओं का पथ्य रखना चाहिए।

उत्तर :(प्रोफेसर टी. श्रीपतिराव)

पक्षाघात विभिन्न कारणों से हो सकता है तथा इसके अनेक उपद्रव होते हैं। हमने इस रोग पर जो अनुभव किए हैं, उन्हें यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं—

(अ) यदि उच्च रक्तचाप के कारण पक्षाघात हुआ हो—

वृ. वातचिंतामणि 100 मि.ग्रा. शहद के साथ दिन में 2 बार पंद्रह दिन तक देने से लाभ होता है।

(आ) यदि न्यून रक्तचाप के कारण पक्षाघात हुआ हो—

वाताकुलांतक रस 100 मि.ग्रा. शहद के साथ भोजन से पहले 10-15 दिन तक देने से लाभ होता है।

(इ) अगर पक्षाघात रोगी को मधुमेह हो—

यदि पक्षाघात का रोगी मधुमेह से भी पीड़ित हो तो उपर्युक्त औषधियों के साथ त्रिवंग भस्म 100 मि.ग्रा. मिलाकर देना चाहिए।

(ई) यदि पक्षाघात में रोगी को शूल अधिक हो—

यदि पक्षाघात रोगी अंगशूल से पीड़ित हो तो उसे उपर्युक्त औषधि सेवन के साथ महारास्नादि क्वाथ का भी भोजन के उपरांत दोनों समय 80 मि.ली. की मात्रा में सेवन कराएँ।

पक्षाघात में यदि सूजन विशेष हो—

पुनर्नवा मंडूर 300 मि.ग्रा. पानी के साथ दिन में 2 बार भोजन के बाद सेवन करने से विशेष लाभ होता है।

अगर थ्रांबोसिस या एंबोलिज्म हो—

एकांगवीर रस 100-200 मि.ग्रा. शहद के साथ खाने के बाद 1 सप्ताह तक सेवन कराने से लाभ होता है।

यदि रोग जीर्ण हो गया हो—

अगर रोग पुराना हो गया हो तो योगेंद्र रस 100-200 मि.ग्रा. शहद के साथ 1-2 माह तक सेवन कराने से लाभ होता है।

उत्तर :(वैद्य व्रजबिहारी मिश्र)

घटक द्रव्य—हरिद्रा एक भाग, वाकुची दो भाग, कृष्ण तिल चार भाग।

निर्माण विधि—हल्दी के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब इसमें वाकुची तथा काले तिल को मिलाकर थोड़ा कूट लें, फिर इन्हें काँच की लंबी गरदनवाली बोतल में ऊपर से दो इंच छोड़कर भर दें। झाड़ू की मजबूत सींकों से भरकर बोतल के मुँह

को बंद कर दें। सींकें शीशी के मुख से दो इंच बाहर तक निकली रहें। शीशी को सात बार कपड़ा मिट्टी लगाकर सुखा लें। पश्चात् रसायन सार ग्रंथ में उल्लिखित पाताल यंत्र विधि द्वारा तेल निकालकर सुरक्षित रख लें। यही श्वित्रनाशक तेल है।

मात्रा एवं उपयोग—इस तेल का हम बाह्य एवं आभ्यंतर दोनों रूपों में प्रयोग करते हैं। आभ्यंतर सेवन हेतु इसे 6 बूँद से लेकर 12 बूँद तक खाली कैप्सूल में भरकर या बताशे में रखकर जल से प्रातः-सायं रोगी को देते हैं। बाह्य प्रयोग में इसे दागों में लगाकर 10 से 15 मिनट तक सूर्य की धूप दिखाने को रोगी को बताते हैं। यदि धूप न निकले तो दागों में अच्छी प्रकार मलने से भी बड़ा लाभ होता है। हाथ की गादी, पैर के तलवे, ओष्ठ आदि असाध्य स्थानों पर भी इससे लाभ होता देखा गया है।

पथ्य—इस तेल के प्रयोग काल में रोगी को रुक्ष पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए, जैसे चना, जौ, मट्ठा, शहद पुराना आदि।

अपथ्य—सफेद दाग के रोगियों को, विशेषकर इस तेल के सेवन काल में गरम मसाला, लहसुन, प्याज, मांस, मछली, दही, गुड़, दूध, खटाई तथा नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि बिना नमक न रहा जाए तो सेंधा नमक का अल्प मात्रा में सेवन कर सकते हैं।

प्रतिक्रिया—कभी-कभी किसी रोगी को, जिसे यह तेल अनुकूल नहीं पड़ता और उसके शरीर में छोटे-छोटे लाल-लाल दाने निकल आते हैं तथा शरीर में खुजली भी विशेष रूप से होने लगती है। यदि ऐसा हो तो तेल का आभ्यंतर प्रयोग बंद कर दें एवं रोगी को नारियल का जल पिलाएँ या गरी खिलाएँ। नारियल के तेल में कपूर मिलाकर दानों पर लगाने से खुजली दो-तीन दिन में शांत हो जाती है। पुनः अल्प मात्रा में तेल का प्रयोग कराएँ।

उत्तर :(वैद्य व्रजबिहारी मिश्र)

घटक द्रव्य व निर्माण विधि—हरड़, बहेड़ा, आँवला, चिरायता, हल्दी, नीम की अंतर्छाल, गिलोय, प्रत्येक 6-6 ग्राम कूटकर 250 मि.ली. पानी में स्टील के भगोने में पकाएँ। जब 50 मि.ली. शेष रहे तब उतारकर छान लें तथा 12 ग्राम मधु मिलाकर पिएँ। यदि प्रतिदिन बनाने में असुविधा हो तो औषधि निर्माता कंपनियों से प्रवाही क्वाथ खरीदकर 15 मि.ली. क्वाथ में समान जल मिलाकर भोजन के बाद सेवन करें।

गुण और उपयोग—इस क्वाथ का उपयोग करने से समस्त प्रकार के कठिन-से-कठिन शिरोरोग शीघ्र नष्ट होते हैं। यह क्वाथ मृदु विरेचक भी है, अतः कब्ज के कारण उत्पन्न होनेवाले सिरदर्द में उत्तम लाभ करता है। पित्तजन्य शिरःशूल में यह क्वाथ विशेष लाभकारी है। इसके दो-तीन माह के सेवन से पुराने-से-पुराने

शिरःशूल अच्छे होते देखे गए हैं। नवीन सिरदर्द तो यह एक-दो माह में ही अच्छा कर देता है।

उत्तर :(कविराज वेणीमाधव शास्त्री भिषगाचार्य)

बड़ी इलायची के बीज का चूर्ण 4 भाग, स्वर्ण गैरिक चूर्ण 1 भाग, कपूर कचरी चूर्ण 1 भाग।

विधि—अच्छी तरह मर्दन कर सुरक्षित रखें।

मात्रा—125 से 500 मि.ग्रा. अवस्थानुसार प्रति 10-10 मिनट पर एक से अनेक बार।

अनुपान—मधु शरबत, बच्चों के लिए स्तन्य।

प्रयोग—सभी प्रकार के वमन में शीघ्र लाभ पहुँचाता है। बाल, वृद्ध, गर्भिणी सभी के लिए निरापद है।

उत्तर :(कविराज वेणीमाधव शास्त्री भिषगाचार्य)

बहेड़ा छिलका शुष्क चूर्ण 4 भाग, अनार छिलका शुष्क चूर्ण 2 भाग, संतरा छिलका शुष्क चूर्ण 1 भाग।

विधि—मर्दन कर सुरक्षित रखें।

मात्रा—250 मि.ग्रा. से 1 ग्राम अवस्थानुसार कई बार दें।

अनुपान—मधु-चासनी-शरबत, वनफ्शा शरबत, वासा शरबत।

प्रयोग—शुष्क कास या कठिनता से कफ निकलने में लाभप्रद है।

उत्तर :(कविराज वेणीमाधव शास्त्री भिषगाचार्य)

लाल स्फटिका भस्म 1 भाग, गूलर छाल का घन क्वाथ शुष्क चूर्ण 1 भाग।

विधि—मर्दन कर सुरक्षित रखें।

मात्रा—500 मि.ग्रा. से 1 ग्राम 2 से 4 बार।

अनुपान—कच्चे दूध में मिलाकर मुख में धारण करें, फिर 1-2 मिनट बाद थूक दें। दूध एक बार प्रयोग के लिए आधा कप लें।

उपयोग—यह सभी प्रकार के मुखपाक में लाभप्रद है।

उत्तर :(कविराज वेणीमाधव शास्त्री भिषगाचार्य)

यवानी (अजवाइन) 1 भाग, अजमोदा 1 भाग, बिडंग 1 भाग, रसमाणिक्य आधा भाग।

विधि—तीनों समभाग औषधियों का कपड़छन चूर्ण करें और सुरक्षित कार्कयुक्त शीशी में रखें। अब इसमें सूक्ष्म खरल किया हुआ रसमाणिक्य भी मिला दें।

सेवन विधि—पुरुषों के लिए 1 ग्राम मात्रा प्रातः-सायं 3 चम्मच अजवाइन अर्क के साथ। बालकों को 250 मि.ग्रा. प्रातः-सायं अजवाइन अर्क एवं 1 चम्मच ग्लूकोज के साथ।

विशेष—कृमिजनक अपथ्य त्याग कराएँ। नाखून साफ कटे हुए रखें। मिट्टी खाने की आदत हो तो इसे बंद कराएँ। 5 दिन के बाद प्रयोग बंद कर पुनः 5 दिन प्रयोग करें।

उत्तर :(वैद्य हरीदास श्रीधर कस्तुरे)

घटक—कुचला चूर्ण 1 भाग, सूतसेखर रस 4 भाग, कल्पतरु रस 4 भाग, मुक्तापंचामृत 4 भाग, लाल चावल का चूर्ण-4 भाग।

विधि—सभी को एकत्र कर खरल करके 6-12 घंटा तक खूब घोटकर शीशी में भरकर रख लें।

मात्रा—250 मि.ग्रा. से आधा ग्राम तक मधु के साथ दिन में 3-4 बार सेवन कराएँ।

उपयोग—यह योग पोलियोमाइलाइटिस के लिए अव्यर्थ प्रयोग है।

उत्तर :(वैद्य डॉ. शिवदत्त शर्मा आयुर्वेदाचार्य)

कुटकी 50 ग्राम, भूम्यामलकी 40 ग्राम, उत्तम मंडूर भस्म 30 ग्राम, पुनर्नवा क्षार 20 ग्राम, स्वर्णमाक्षिक भस्म 10 ग्राम।

निर्माण विधि—औषधियों का वस्त्रपूत चूर्ण करके उसमें भस्में मिलाकर दो घंटे सतत खरल करें, फिर क्षार मिलाकर दो घंटे पुनः खरल करके जीरो नंबर के कैप्सूलों में भर लें।

मात्रा तथा उपयोग—एक-एक कैप्सूल दिन में तीन बार बताशे के शरबत (बताशों को शीतल जल में घोलकर बनाया हुआ) के साथ दें। रोग की अत्युग्रावस्था में दो-दो कैप्सूल दिन में तीन बार दे सकते हैं। कामला के लिए तीन या चार दिन की चिकित्सा पर्याप्त है। अन्य यकृत विकारों, पांडु प्लीहा वृद्धि में भी अत्यंत लाभकारी योग है। यकृत के कारण अथवा यकृत पित्त जन्य विकृतियों में इसका प्रयोग यशप्रद है।

उत्तर :(पं. ताराशंकर मिश्र वैद्य आयुर्वेदाचार्य)

नौसादर 4 रत्ती (आधा ग्राम), खानेवाला सोडा 4 रत्ती (आधा ग्राम), त्रिफला चूर्ण 1 ग्राम, लौह भस्म 1 रत्ती (125 मि.ग्रा.), मंडूर भस्म 2 रत्ती (250 मि.ग्रा.)।

मात्रा—उपर्युक्त सभी द्रव्यों की एक मात्रा बना लें। इस प्रकार की 4 मात्रा प्रातः, मध्याह्न, सायं और रात्रि में दें।

अनुपान—मध्याह्न में पुनर्नवा स्वरस 20 मि.ली. (अभाव में पुनर्नवा का क्वाथ 60 मि.ली.) प्रतिमात्रा के हिसाब से पिला दें। प्राप्त हो सके तो इसी में शरपुंखा का स्वरस या क्वाथ आधा मिला दें। सायं तथा रात्रि में उष्ण जल के अनुपान से सेवन कराएँ। इसके साथ ही मध्याह्न तथा रात्रि में भोजन के पश्चात् 20 मि.ली. कुमारी आसव समान जल मिलाकर भी सेवन कराते रहें।

उपयोग—यह प्रयोग यकृद्दाल्युदर, प्लीहोदर, गुल्म एवं तज्जन्य पांडु रोग में उत्तम लाभ करता है।

पथ्य—स्निग्ध एवं नमक की वस्तुएँ अपथ्य हैं। गोदुग्ध विशेष हितकारी है।

उत्तर :(पं. ताराशंकर मिश्र वैद्य आयुर्वेदाचार्य)

जायफल, जावित्री, लवंग प्रत्येक समान मात्रा में।

मात्रा—सामान्य रूप से 125 मि.ग्रा. मात्रा प्रातः, मध्याह्न, सायं व रात्रि में दें; अथवा रोग की स्थिति, रोगी की आयु और बलाबल देखकर मात्रा सुनिश्चित करें।

व्याधि वेग में प्रति 4 घंटे पर। निद्राभंग कर न दें।

चमत्कारी-आश्चर्यकारी परिणाम होगा, परंतु सावधान! द्रव्य सब ठीक स्वच्छ रहें! चूर्ण महीन हो। लवंग तेल निकली-मुरझाई न हो। जायफल में शिकन न हो, सिकुड़ा न हो। उसमें घुन के छिद्र न हों। जावित्री में खर-पतवार न हो।

उपयोग—अतिसार, ग्रहणी, संग्रहणी में और इनके सभी उपद्रवों में निर्द्वंद्व प्रयोग करें।

अनुपान—मधु या पुराने गुड़ की चाशनी, शुंठी चूर्णयुक्त तक्र अभाव में किंचित् उष्ण जल।

पथ्य—शुंठी चूर्णयुक्त तक्र या मसूर की दाल (या उसका जूस) आदि लघु-सुपाच्य आहार।

उत्तर :(श्री संतोष कुमार जैन)

राल 25 ग्राम, नीलाथोथा 1/10 ग्राम, सिंदूर 60 ग्राम, स्वच्छ चूने का पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—चूने के पानी को काँसे की थाली में ले लें और बाकी की सब चीजों को कड़ाही में लेकर अग्नि पर रखकर पिघलाएँ। पिघल जाने पर तथा अच्छी तरह मिल जाने पर गरम-गरम ही एक कपड़े से उस थाली में छान लें। फिर कुछ ठंडा होने पर हथेली से उसे मंथन करके उस चूने के पानी को निकाल लें और दूसरा चूने का पानी उस थाली में डालें, फिर मंथन करें। इस प्रकार 108 बार चूने के पानी को डालते जाएँ और मंथन करके धोते जाएँ। अंत में इसमें 40 बूँद यूकेलिप्टिस ऑयल मिला दें और फिर काम में लाएँ।

उपयोग—आग से जले हुए स्थान पर इस मलहम का तत्काल प्रयोग करने से उस स्थान पर हिम के समान शीतलता पैदा हो जाती है और फफोले नहीं पड़ने पाते। यदि फफोले पड़ चुके हों तो उबाली हुई कैंची से उन्हें काटकर पानी निकालकर इस मलहम को लगाना चाहिए। यह सौ प्रतिशत सफल मलहम है।

उत्तर :(स्व. श्री विश्वेश्वर दयाल)

100 ग्राम शक्कर तथा 12 ग्राम नमक को 125 ग्राम पानी में घोलकर लोशन बना लें। यदि गृहस्थी का कार्य करते समय किसी गरम वस्तु से जल जाएँ तो कपड़े पर लगाकर दग्ध स्थान पर लगा दें तथा 2-3 बार बदल दें। इस साधारण प्रयोग से जलन शांत होगी तथा घाव नहीं बनेगा।

उत्तर :(श्यामदासजी प्रपन्नार्थी)

गाय का घी, पिसी हुई हल्दी, गेहूँ का मैदा, सफेद प्याज की पिष्टी, घीक्वार का गूदा तथा अकरकरा का चूर्ण—प्रत्येक समान भाग लें।

विधि—एक बरतन में 100 ग्राम घी रखकर गरम करना चाहिए। इसमें हल्दी तथा प्याज की पिष्टी 10-10 ग्राम लेकर मिला दें और चलाते जाएँ। जब अधभुना हो जाए तब अन्य सामग्री डालकर अच्छी तरह भून लेना चाहिए, बाद में इन्हें पीसकर शीशी में भर लेना चाहिए। इस चूर्ण को अग्निदग्धजन्य घाव पर बुरकने से घाव शीघ्र भर जाता है और कोई उपद्रव नहीं होता।

उत्तर :(वैद्य बलदेवप्रसाद एच. पनारा)

नारियल तेल 100 ग्राम, चूने का (ऊपर का) पानी 100 मि.ली., कपूर—3 ग्राम।

विधि—चूना 250 ग्राम लेकर 500 ग्राम पानी में डाल दें। एक बड़ी बोतल में भरकर खूब हिलाकर छोड़ दें। 12 घंटे बाद बोतल को ज्यादा हिलाए बिना ही ऊपर से चूने का 100 मि.ली. पानी निकाल लें, फिर उसमें 100 ग्राम नारियल तेल डालकर एक बोतल में मिलाकर बोतल को इतना हिलाएँ कि प्रवाही गड्डमड्ड होकर लोशन बन जाए। अब कर्पूर को बारीक करके बोतल में मिला लें। जब जरूरत पड़े तब बोतल को हिलाकर ही उपयोग में लाएँ।

उपयोग—यह लोशन शतशोनुभूत है। यह अग्निदग्ध के सदाह व्रणों पर बड़ा बढ़िया काम करता है। किसी भी एलोपैथी मलहम से यह कम नहीं। इससे व्रण के दाग भी नहीं रहते। व्रण में दाह का शमन होकर जल्दी ही रोपण होता है। आयुर्वेद औषधि निर्माता यदि यह लोशन बनाकर या इसकी ट्यूब बनाकर बाजार में रखेंगे तो अच्छे लाभ के साथ जनसेवा भी होगी।

उत्तर :(वैद्य बलदेवप्रसाद एच. पनारा)

नीम और शरपुंखा के पत्ते, मुलहठी, कटकरंज को आग में भूनने के बाद फोड़कर मींगी, बड़ी हरड़ के छिलके, आँवला बीजरहित—प्रत्येक को अलग-अलग छाया में सुखाकर कूट-पीसकर सूक्ष्म चूर्ण करें और कपड़छन करके प्रत्येक 25-25 ग्राम की मात्रा में लेकर जल से 250 मि.ग्रा. की गोलियाँ बना लें।

सेवन-विधि—सूर्योदय से पूर्व नित्यकर्म से निवृत्त होकर प्रातः, दोपहर और सायं नन्हे शिशुओं को आधी, बच्चों को तीन-चौथाई से एक और बड़ों को दो गोली ताजा जल से सेवन कराएँ।

गुण—यह अग्निदग्ध की हर अवस्था, प्रावस्था में व्रण की पीड़ा, जलन (दाह), सूजन, बेचैनी एवं तज्जन्य ज्वर और अन्य उपद्रवों को शांत कर व्रण को दूर करती है।

नोट—औषधि पूर्ण निरापद होने के कारण नन्हे शिशु, बालक, स्त्री एवं बूढ़े सभी निर्भय होकर सेवन कर सकते हैं।

उत्तर :(वैद्य महेश्वर प्रसाद प्राणाचार्य)

नीम के पत्तों का स्वरस 400 ग्राम, गाय का घी 100 ग्राम, रसकपूर 10 ग्राम तथा मोम 20 ग्राम लें।

निर्माण विधि—सर्वप्रथम नीम के पत्ते के रस को घी में मंदाग्नि पर जलाएँ। इसके बाद मोम को मिलाकर इस मिश्रण को अच्छी तरह छान लें। निवाया रहने पर इसमें रसकपूर मिलाकर मरहम का निर्माण करें।

उपयोग—यह मरहम अंगुलिपाकजन्य संक्रमित व्रण एवं अन्य व्रणों का रोपण करने के लिए श्रेष्ठ मरहम है।

उत्तर :(वैद्य भानुप्रताप आर. मिश्र)

त्रिफला चूर्ण 5-10 ग्राम तक तथा यष्टिमधु चूर्ण 2 से 3 ग्राम तक पानी के अनुपान के साथ प्रातः-सायं सेवन कराने से अंजननामिका में लाभ होता है।

उत्तर :(वैद्य श्यामचरण पांडेय)

आम के वृक्ष से एक डाल पत्तों सहित तोड़नी चाहिए, जिसमें कम-से-कम 15-20 पत्ते लगे हों। रोगी को क्रमशः आम की डाल से एक पत्ता मय पत्रदंडवृत के, जो डाल से जुड़ा रहता है, तोड़ना चाहिए। पत्र को तोड़ने पर दंडवृंत (घुंडी) से हल्का पानी सा रस निकलता है। गुहेरी पर इस रस को लगाना चाहिए। इसी प्रकार 5-7 पत्ते क्रमशः तोड़कर इससे निकलनेवाला रस गुहेरी पर लगाएँ। तत्काल इसका प्रयोग विशेष लाभदायक होता है। गुहेरी में इस प्रयोग से दूसरे दिन से ही लाभ प्रारंभ हो जाता है।

उत्तर :(रसतंत्रसार प्रथम भाग से)

रसोंत, सोंठ, काली मिर्च तथा पीपल को समभाग मिलाकर जल में खरल करके गोलियाँ बना लें।

उपयोग—अंजननामिका पर इस गोली को घिसकर लगाने से शीघ्र लाभ होता है।

उत्तर :(अनुभूत योग प्रकाश से)

आमाहल्दी, तंबाकू की पत्ती का चूरा, फिटकरी प्रत्येक 50-50 ग्राम, कलई चूना 10 ग्राम, इन सबको बारीक पीसकर थोड़े जल में पकाकर लेप करके ऊपर से अरंडी के पत्ते लपेटकर बाँधें। इससे बढ़े हुए फोते बिना ऑपरेशन के पंद्रह दिन में अच्छे हो जाते हैं।

कई वैद्यों का अनुभव है कि यह योग अंडवृद्धि के लिए रामबाण प्रमाणित हुआ है। चोट या दबाने से होनेवाले अंडशोथ के लिए तो यह विशेष उपयोगी है।

उत्तर :(पं. कृष्णचंद्र त्रिपाठी)

रात को सोते समय 100 ग्राम ताजा इमली के पत्तों को लेकर किसी मिट्टी के पात्र में रख दें। अब इसमें इतना गोमूत्र डालें कि समस्त पत्तियाँ डूब जाएँ, तत्पश्चात् इसे आग पर पका लें, जब गोमूत्र कम हो जाए तो उतना ही गोमूत्र डालकर आग पर पुनः पकाएँ। इस प्रकार चार बार करें।

प्रयोग विधि तथा उपयोग—गरम-गरम पत्तियों को निकालकर एरंड के पत्ते पर रखकर सहने योग्य गरम-गरम अंडकोश पर बाँधकर ऊपर से लँगोट कस इस प्रकार 1 से 3 सप्ताह तक प्रयोग कराने से कठिन-से-कठिन अंडवृद्धि दूर हो जाती है।

नोट—यदि अंडकोश कद्दू के समान भारी हो गए हों, तब उपर्युक्त विधि के अतिरिक्त दवा औटाते समय बफारा विधि के अनुसार चारपाई पर बैठकर उस मिट्टी के पात्र पर, जिसमें पत्तियाँ औटती हैं, एक टीन का कीप रखकर अंडकोशों पर बफारा भी देना चाहिए, बाद में सुहाती-सुहाती पत्तियाँ बाँधनी चाहिए।

उत्तर :नीबू का रस 100 ग्राम, अदरक का रस 100 ग्राम, सेंधानमक 10 ग्राम लेकर उत्तम कलईदार पात्र में पकाएँ। तीन उबाल आने पर शीघ्र नीचे उतारकर छान लें और निथारकर बोतलों में भर लें। 1-2 ग्राम सुबह-शाम सेवन से भोजन अच्छी तरह पच जाता है।

उत्तर :(वनौषधि विशेषांक भाग-5 से)

लौंग, सोंठ, मिर्च, पीपर, अजवाइन 10-10 ग्राम, चीनी के पात्र में रखें और ऊपर से नीबू का रस या सिरका इतना डालें कि सभी औषधियाँ रस से तर हो जाएँ। पश्चात् कुछ समय धूप दिखाकर सुरक्षित रखें। इसे 1 से 2 ग्राम तक भोजन के बाद सेवन करने से अरुचि, अजीर्ण, मंदाग्नि आदि विकार दूर होते हैं।

उत्तर :(बाबू छोटेलालजी वैद्य)

नीबू का सत्त्व 10 ग्राम, जीरा सफेद, जीरा स्याह, दालचीनी, धनिया, नौसादर, छोटी पीपल, पोदीना सूखा, काली मिर्च, सौंफ, सोंठ 25-25 ग्राम; काला नमक तथा सेंधा नमक 50-50 ग्राम; पिपरमिंट 3 ग्राम, हींग भुनी हुई 3 ग्राम। पिपरमिंट को छोड़कर सभी वस्तुओं को कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बना लें तथा बाद में पिपरमिंट मिला दें।

यह अत्यंत स्वादिष्ट अजीर्णनाशक चूर्ण है। 1-2 ग्राम जल से लेना चाहिए या वैसे ही चाटना चाहिए।

उत्तर :जायफल, जावित्री 10-10 ग्राम, तेजपात 20 ग्राम, कालीमिर्च, पीपल छोटी, बड़ी इलायची का दाना 30-30 ग्राम, श्वेतजीरा, कालाजीरा 60-60 ग्राम,

सोंठ 80 ग्राम, सेंधा नमक 320 ग्राम, छुहारे 1 किलो, कागजी नीबू का रस 3 किलो।

विधि—एक पात्र में सेंधा नमक और 1 किलो छुहारे को 2 किलो कागजी नीबू के रस में मिलाकर चार दिन तक धूप में रख दें। जब छुहारे मुलायम हो जाएँ तो उन्हें निकालकर पोंछ लें और उनको चाकू से काटकर गुठली निकाल दें। ऊपर की अन्य चीजों को बारीक पीस कपड़छन करके उसमें नीबू डालकर मसाला सा बना लें। इस मसाले को थोड़ा-थोड़ा गुठली निकाले छुहारों में भर दें और एक बरतन में रख छोड़ें। ऊपर से बचा हुआ नीबू का रस डाल दें और 15 दिन धूप में बरतन को बंद करके रख दें। छुहारे तैयार हैं।

ये छुहारे अत्यंत पाचक तथा अजीर्णनाशक हैं। भोजन के बाद 1-2 छुहारे लेने से मुँह का स्वाद अच्छा रहता है तथा अजीर्णादि विकार नहीं सताते।

उत्तर :(वनौषधि विशेषांक भाग-3 से)

जीरा 200 ग्राम, सेंधा नमक 50 ग्राम, काला नमक 25 ग्राम, इन तीनों को काँच की बोतल में डालकर उसमें नीबू का रस 200 ग्राम डालकर बरनी को बंद कर 7 दिन तक धूप में रख दें। रस के ठीक तरह से सूख जाने पर इसे पीस-छान शीशियों में भर लेना चाहिए। भोजन के बाद आवश्यकतानुसार लेने से अजीर्ण, अरुचि, मंदाग्नि दूर होती है।

उत्तर :(डॉ. प्रदीप शर्मा)

मेथी, चंद्रशूर (हाल्यू), कालाजीरी तथा अजवाइन, चारों बराबर-बराबर लें। यह चतुर्बीज चूर्ण कहलाता है।

मात्रा—3-6 ग्राम तक उष्ण जल के साथ सेवन करना चाहिए।

उपयोग—इस चूर्ण की जितनी महिमा कही जाए, वह कम है। यह विविध उदर विकारों की श्रेष्ठ दवा है। यह अरुचि, अग्निमांद्य, आध्मान, उदरशूल में रामबाण कार्य करता है।

उत्तर :(अनु. योग विश्वेश्वर स्मृति अंक से)

नई सौंफ तथा धनिया बराबर मात्रा में लेकर महीन कर लें। अब इसमें उतनी ही मिश्री मिलाएँ कि वह मीठा हो जाए। यह योग सुबह, दोपहर तथा शाम को 1-1 ग्राम लेने से आधासीसी तथा अन्य शिरःशूलों में लाभ होता है।

उत्तर :(डॉ. दयाराम आलोक, शामगढ़, म.प्र.)

डॉ. दयाराम आलोक ने भाँति-भाँति के रोगों के इलाज में अच्छा यश कमाया है। पाठक चाहें तो मोबाइल नं. 09926524852 पर उनसे संपर्क कर सकते हैं। यहाँ उनके द्वारा प्रस्तुत मिरगी रोग का उपचार प्रस्तुत किया जा रहा है—

मिरगी नाड़ीमंडल से संबंधित रोग है, जिसमें मस्तिष्क की विद्युतीय प्रक्रिया में व्यवधान पड़ने से शरीर के अंगों में आक्षेप आने लगते हैं। दौरा पड़ने के दौरान

ज्यादातर रोगी बेहोश हो जाते हैं और आँखों की पुतलियाँ उलट जाती हैं। रोगी चेतनाविहीन हो जाता है और शरीर के अंगों में झटके आने शुरु हो जाते हैं। मुँह में झाग आना मिरगी का प्रमुख लक्षण है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में मिरगी की लाक्षणिक चिकित्सा करने का विधान है और जीवनपर्यंत दवा पर निर्भर रहना पड़ता है। लेकिन रोगी की जीवनशैली में बदलाव करने से इस रोग पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

कुछ निर्देश और हिदायतों का पालन करना मिरगी रोगी और उसके परिवारजनों के लिए परम आवश्यक है। रोगी को शांत और आरामदायक वातावरण में रहते हुए नियंत्रित भोजन व्यवस्था अपनानी चाहिए। भोजन भर पेट लेने से बचना चाहिए। थोड़ा-थोड़ा भोजन कई बार ले सकते हैं। रोगी को सप्ताह मे एक दिन सिर्फ फलों का आहार लेना उत्तम है। थोड़ा व्यायाम करना भी जीवनशैली का भाग होना चाहिए।

मिरगी रोगी की चिकित्सा ऐसे करें—

1. अंगूर का रस मिरगी रोगी के लिए अत्यंत उपादेय उपचार माना गया है। आधा किलो अंगूर का रस निकालकर प्रातःकाल खाली पेट लेना चाहिए। यह उपचार करीब छह माह करने से आश्चर्यजनक सुखद परिणाम मिलते हैं।

2. एप्सम साल्ट (मैग्नीशियम सल्फेट) मिश्रित पानी से मिरगी रोगी स्नान करे। इस उपाय से दौरों में कमी आ जाती है और दौरे ज्यादा भयंकर किस्म के नहीं आते हैं।

3. मिट्टी को पानी में गीली करके रोगी के पूरे शरीर पर प्रयुक्त करना अत्यंत लाभकारी उपचार है। एक घंटे बाद नहा लें। इससे दौरों में कमी होकर रोगी स्वस्थ अनुभव करेगा।

4. विटामिन बी-6 (पायरीडाक्सीन) का प्रयोग भी मिरगी रोग में परम हितकारी माना गया है। यह विटामिन गाजर, मूँगफली, चावल, हरी पत्तीदार सब्जियों और दालों में अच्छी मात्रा में पाया जाता है। 150-200 मि.ग्रा. विटामिन बी-6 लेते रहना अत्यंत हितकारी है।

5. मानसिक तनाव और शारीरिक अति श्रम रोगी के लिए नुकसानदेह है। इनसे बचना जरूरी है।

6. मिरगी रोगी को 250 ग्राम बकरी के दूध में 50 ग्राम मेहंदी के पत्तों का रस मिलाकर नित्य प्रातः दो सप्ताह तक पिलाने से दौरे बंद हो जाते हैं। जरूर आजमाएँ।

7. रोजाना तुलसी के 20 पत्ते चबाकर खाने से रोग की गंभीरता में गिरावट देखी जाती है।

8. पेठा मिरगी की सर्वश्रेष्ठ घरेलू चिकित्सा में से एक है। इसमें पाए जानेवाले पोषक तत्त्वों से मस्तिष्क के नाड़ी-रसायन संतुलित हो जाते हैं, जिससे मिरगी रोग की गंभीरता में गिरावट आ जाती है। पेठे की सब्जी बनाई जाती है, लेकिन इसका जूस नियमित पीने से ज्यादा लाभ मिलता है। स्वाद सुधारने के लिए रस में शक्कर और मुलहठी का चूर्ण भी मिलाया जा सकता है।

9. 100 मि.ली. दूध में इतना ही पानी मिलाकर उबालें। दूध में लहसुन की 4 कली चाकू से बारीक काटकर डाल दें। यह मिश्रण रात को सोते वक्त पिएँ। कुछ ही रोज में फायदा नजर आने लगेगा।

10. गाय के दूध से बनाया हुआ मक्खन मिरगी में फायदा पहुँचानेवाला उपाय है। दस ग्राम नित्य खाएँ।

11. होम्योपैथी की औषधियाँ मिरगी में हितकारी सिद्ध हुई हैं। कुछ होम्योपैथिक औषधियाँ हैं—क्युप्रम, आर्टीमेसिया, साइलीशिया, एब्सिन्थियम, हायोसायमस, एगेरिकस, स्ट्रामोनियम, कास्टिकम, साईक्युटा विरोसा, ईथुजा। इन दवाओं का लक्षणों के मुताबिक उपयोग करने से मिरगी से मुक्ति पाई जा सकती है।

उत्तर :(डॉ. दयाराम आलोक)

गाल ब्लाडर में पथरी बनना एक भयंकर पीड़ादायक रोग है। इसे ही पित्त पथरी कहते हैं। पित्ताशय में दो तरह की पथरी बनती है। प्रथम, कोलेस्ट्रोल निर्मित पथरी और दूसरी, पिगमेंट से बननेवाली पथरी।

ध्यान देने योग्य है कि लगभग 80 प्रतिशत पथरी कोलेस्ट्रोल तत्त्व से ही बनती हैं। वैसे तो यह रोग किसी को भी और किसी भी आयु में हो सकता है, लेकिन महिलाओं में इस रोग के होने की संभावना पुरुषों की तुलना में लगभग दोगुनी हुआ करती है।

पित्त लिवर में बनता है और इसका भंडारण गाल ब्लेडर में होता है। यह पित्त वसायुक्त भोजन को पचाने में मदद करता है। जब इस पित्त में कोलेस्ट्रोल और बिलरुबिन की मात्रा ज्यादा हो जाती है, तो पथरी निर्माण के लिए उपयुक्त स्थिति बन जाती है। प्रेगनेंसी, मोटापा, मधुमेह, अधिक बैठे रहने की जीवनशैली, तेल-घी अधिकतावाले भोजन और शरीर में खून की कमी से पित्त पथरी होने की संभावना बढ़ जाती है। दो या अधिक बच्चों की माताओं में भी इस रोग की प्रबलता देखी जाती है।

अब मैं कुछ आसान घरेलू उपचार प्रस्तुत कर रहा हूँ, जिनका उपयोग करने से इस भयंकर रोग से होनेवाली पीड़ा में राहत मिल जाती है और निर्दिष्ट अवधि तक इलाज जारी रखने पर रोग से मुक्ति मिल जाती है।

8. पेठा मिरगी की सर्वश्रेष्ठ घरेलू चिकित्सा में से एक है। इसमें पाए जानेवाले पोषक तत्त्वों से मस्तिष्क के नाड़ी-रसायन संतुलित हो जाते हैं, जिससे मिरगी रोग की गंभीरता में गिरावट आ जाती है। पेठे की सब्जी बनाई जाती है, लेकिन इसका जूस नियमित पीने से ज्यादा लाभ मिलता है। स्वाद सुधारने के लिए रस में शक्कर और मुलहठी का चूर्ण भी मिलाया जा सकता है।

9. 100 मि.ली. दूध में इतना ही पानी मिलाकर उबालें। दूध में लहसुन की 4 कली चाकू से बारीक काटकर डाल दें। यह मिश्रण रात को सोते वक्त पिएँ। कुछ ही रोज में फायदा नजर आने लगेगा।

10. गाय के दूध से बनाया हुआ मक्खन मिरगी में फायदा पहुँचानेवाला उपाय है। दस ग्राम नित्य खाएँ।

11. होम्योपैथी की औषधियाँ मिरगी में हितकारी सिद्ध हुई हैं। कुछ होम्योपैथिक औषधियाँ हैं—क्युप्रम, आर्टीमेसिया, साइलीशिया, एब्सिन्थियम, हायोसायमस, एगेरिकस, स्ट्रामोनियम, कास्टिकम, साईक्युटा विरोसा, ईथुजा। इन दवाओं का लक्षणों के मुताबिक उपयोग करने से मिरगी से मुक्ति पाई जा सकती है।

उत्तर :(डॉ. दयाराम आलोक)

गाल ब्लाडर में पथरी बनना एक भयंकर पीड़ादायक रोग है। इसे ही पित्त पथरी कहते हैं। पित्ताशय में दो तरह की पथरी बनती है। प्रथम, कोलेस्ट्रोल निर्मित पथरी और दूसरी, पिगमेंट से बननेवाली पथरी।

ध्यान देने योग्य है कि लगभग 80 प्रतिशत पथरी कोलेस्ट्रोल तत्त्व से ही बनती हैं। वैसे तो यह रोग किसी को भी और किसी भी आयु में हो सकता है, लेकिन महिलाओं में इस रोग के होने की संभावना पुरुषों की तुलना में लगभग दोगुनी हुआ करती है।

पित्त लिवर में बनता है और इसका भंडारण गाल ब्लेडर में होता है। यह पित्त वसायुक्त भोजन को पचाने में मदद करता है। जब इस पित्त में कोलेस्ट्रोल और बिलरुबिन की मात्रा ज्यादा हो जाती है, तो पथरी निर्माण के लिए उपयुक्त स्थिति बन जाती है। प्रेगनेंसी, मोटापा, मधुमेह, अधिक बैठे रहने की जीवनशैली, तेल-घी अधिकतावाले भोजन और शरीर में खून की कमी से पित्त पथरी होने की संभावना बढ़ जाती है। दो या अधिक बच्चों की माताओं में भी इस रोग की प्रबलता देखी जाती है।

अब मैं कुछ आसान घरेलू उपचार प्रस्तुत कर रहा हूँ, जिनका उपयोग करने से इस भयंकर रोग से होनेवाली पीड़ा में राहत मिल जाती है और निर्दिष्ट अवधि तक इलाज जारी रखने पर रोग से मुक्ति मिल जाती है।

1. गाजर और ककड़ी का रस प्रत्येक 100 मि.ली. की मात्रा में मिलाकर दिन में दो बार पीएँ। अत्यंत लाभदायक उपाय है।

2. नीबू का रस 50 मि.ली. की मात्रा में सुबह खाली पेट पिएँ। यह उपाय एक सप्ताह तक जारी रखना उचित है।

3. सूरजमुखी या जैतून का तेल 30 मि.ली. खाली पेट पिएँ। इसके तत्काल बाद में 120 मि.ली. अंगूर का रस या नीबू का रस पीएँ। यह इलाज कुछ हफ्तों तक जारी रखने पर अच्छे परिणाम मिलते हैं।

4. नाशपती का फल खूब खाएँ। इसमें पाए जानेवाले रासायनिक तत्त्व से पित्ताशय के रोग दूर होते हैं।

5. विटामिन-सी, यानी एस्कोर्बिक एसिड के प्रयोग से शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है। यह कोलेस्ट्रोल को पित्त में बदल देता है। 3-4 गोली नित्य लें।

6. पित्त पथरी रोगी भोजन में प्रचुर मात्रा में हरी सब्जियाँ और फल शामिल करें। ये कोलेस्ट्रोल रहित पदार्थ हैं।

7. तली, गली, मांस, मसालेदार चीजों का परहेज जरूरी है।

8. शराब, चाय, काफी एवं शक्करयुक्त पेय हानिकारक हैं।

9. एक बार में ज्यादा भोजन न करें। ज्यादा भोजन से अधिक मात्रा में कोलेस्ट्रोल निर्माण होगा, जो हनिकारक है।

10. उक्त उपचार अपनाकर गाल ब्लेडर की 2-3 एम.एम. साइज तक की पथरी से मुक्ति मिल जाती है। 10 एम.एम. तक की बड़ी पित्त पथरी बिना ऑपरेशन हर्बल औषधि से नष्ट करने के लिए खास वैद्यकीय देखरेख में विशिष्ट उपचार की आवश्यकता पड़ती है।

अनुभव—डॉ. दयारामजी के इस उपचार के साथ यदि लक्षणानुसार होम्योपैथी दवाएँ भी सेवन कराई जाएँ तो 10 एम.एम. से कुछ बड़ी पथरियाँ भी गल जाती हैं। कुछ रोगियों की इतनी बड़ी पित्त पथरियाँ बायोकैमी की दवा नेट्रम सल्फ-6x के कुछ दिनों के नियमित सेवन से पूरी तरह लुप्त हो गईं। कैल्केरिया कार्ब, लाइकोपोडियम, चायना, साइलीशिया कैल्केरिया फॉस आदि दवाएँ भी लक्षणानुसार बड़े काम की हैं। पित्त पथरी का दर्द उठे तो होम्योपैथी दवाएँ एलोपैथी से भी ज्यादा असरदार साबित होती हैं। यह इस लेखक ने स्वयं कई बार अनुभव किया है।

अलबत्ता, इस पुस्तक के लेखक की पत्नी को भी पित्त पथरी की बीमारी हो चुकी है। जब जाँच में पथरी 32 एम.एम. की निकली तो नियमित रूप से कुछ समय तक उपर्युक्त खानपान के साथ होम्योपैथी की कुछ दवाएँ दी गईं। लगभग साल भर बाद पथरी का आकार 32 एम.एम. घटकर 20 एम.एम. हुआ।

चूँकि उनको काफी पहले से कुछ अन्य शारीरिक परेशानियाँ भी थीं, तो अन्य दिक्कतों के हिसाब से कई बार पथरी की दवाएँ रोककर अन्य दवाएँ देनी पड़ती थीं, सो अंदाजा नहीं लग रहा था कि इलाज कितना लंबा चलेगा और अंतिम फल क्या होगा। यह जरूर है कि जब भी पथरी का दर्द उठा तो लक्षणानुसार दी गई होम्योपैथी दवाओं से वह बड़ी जल्दी ही शांत हो गया। बहरहाल, बेहद कड़ी हो चुकी पथरी के लिए लंबे समय तक इंतजार करने के बजाय उन्होंने अंततः सर्जरी करवाने का फैसला लिया।

पाठकों से भी अनुरोध है कि यदि उक्त उपचार क्रम से स्पष्ट लाभ दिखे और शरीर में कोई अन्य परेशानी खड़ी होती न दिखे तो ही इसे आगे बढ़ाएँ, अन्यथा पित्त पथरी को लंबे समय तक पित्ताशय में पड़े रहने देना बुद्धिमानी नहीं है।

उत्तर :(श्री सुरेश तमराकर)

जो लोग कब्ज और पेट संबंधी बीमारियों से परेशान हैं, उनके लिए एक नायाब नुस्खा है त्रियोग। यह तीन चीजों का योग है, जिसे मेथीदाना, अजवाइन और काली जीरी मिलाकर बनाया जाता है। तीनों चीजें सहजता से उपलब्ध हैं और औषधि गुणों से भरपूर हैं। मेथी दाना 250 ग्राम, अजवाइन 100 ग्राम और काली जीरी 50 ग्राम लें। तीनों को बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। चाहें तो चूर्ण बनाने के पहले इन तीनों चीजों को हल्का सा भून कर भी प्रयोग कर सकते हैं। यह चूर्ण रोज आधा चम्मच मात्रा में रात को सोते समय गरम पानी के साथ लिया जाए तो पेट के तमाम रोगों में फायदा करता है। कब्ज तो कोसों दूर हो जाता है। इसके साथ पथ्य भी करें तो परिणाम बेहतर मिलते हैं। पथ्य अर्थात् तली-गली चीजें, बेसन और मैदे से बनी चीजों से यथासंभव परहेज करें। भोजन में सलाद व रेशेवाले पदार्थ अधिक लें। यह नुस्खा गैस, अपच, भूख न लगना, भोजन के प्रति अरुचि आदि रोगों में बेहद लाभ करता है।

इसके अन्य फायदे निम्न हैं—

1. गठिया दूर होता है।
2. हड्डियाँ मजबूत होती हैं।
3. आँखों की रोशनी बढ़ती है।
4. बालों का विकास होता है।
5. शरीर में रक्तसंचार तीव्र होता है।
6. कफ से मुक्ति मिलती है।
7. हृदय की कार्यक्षमता बढ़ती है।
8. थकान नहीं रहेगी, अश्व के समान बल आएगा।
9. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
10. शरीर की रक्तवाहिनियाँ शुद्ध होंगी।

11. मधुमेह काबू में रहेगा।
12. स्त्रियों में शादी के बाद होनेवाली तकलीफें दूर होंगी।
13. नपुंसकता दूर होगी। बच्चा होगा, वह भी तेजस्वी होगा।
14. त्वचा के रंग में निखार आएगा।
15. जीवन निरोग, चिंतारहित और स्फूर्तिदायक बनेगा।

एक बार आजमाकर देखिए। कई लोगों ने आजमाया और लाभ पाया है। कम-से-कम दो माह में अपेक्षित परिणाम मिलने लगेंगे।

उत्तर :(श्री सुरेश तमराकर)

आँवला और शहद का ऐसा अद्भुत संयोग है कि इससे सोलह प्रकार के रोगों में आराम मिलता है। यहाँ हम उनका उल्लेख कर रहे हैं।

एसिडिटी : चौथाई कप कच्चे आँवले का रस और इसमें इतना ही शहद मिलाकर नित्य सेवन करने से एसिडिटी (अम्लपित्त) में लाभ होता है। यह प्रयोग शाम के समय करें तो अच्छा।

एनीमिया : चौथाई कप आँवले के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर थोड़ा पानी डालें। इस घोल का नित्य सेवन करने से खून की कमी दूर होती है।

एल्ब्यूमिनेरिया : दो चम्मच आँवले का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य लेने से पेशाब में धातु अर्थात् एल्ब्यूमेन जाना बंद हो जाता है।

पेशाब में जलन : पचास ग्राम ताजे आँवले के रस में इतना ही शहद और थोड़ा पानी मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से पेशाब खुलकर आता है और जलन दूर होती है।

यूरिन इंफेक्शन : चार चम्मच आँवले का रस, दो चम्मच शहद और एक चम्मच पिसी हल्दी का मिश्रण कुछ समय तक रोज लेने से पेशाब में मवाद जाना बंद हो जाता है।

कफ और कोल्ड : सर्दी-जुकाम में भी आँवले का रस और शहद का योग बड़ा कारगर होता है। एक चम्मच आँवला चूर्ण एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर कुछ दिन तक नित्य सेवन करने से चामत्कारिक लाभ मिलता है।

आसान प्रसव : दो चम्मच आँवला चूर्ण दो कप पानी में तब तक उबालें जब तक कि एक कप पानी जल न जाए। ठंडा होने पर इसे छानकर दो चम्मच शहद मिलाकर गर्भवती महिलाओं को नित्य दें। इससे प्रसव सहज और बिना अधिक दर्द के हो जाता है।

जोड़ों का दर्द : जोड़ों में दर्द हो तो तीन चम्मच आँवला रस दो चम्मच शहद के साथ प्रतिदिन खाली पेट प्रातः लेने से जोड़-जोड़ बेजोड़ हो जाते हैं।

पेट के रोग : एक चम्मच आँवला चूर्ण प्रतिदिन सोते समय शहद के साथ लेने से पेट के अनेक रोगों में लाभ होता है।

ल्यूकोरिया : महिलाओं के श्वेत प्रदर में भी यह योग अत्यंत लाभ करता है। तीन ग्राम पिसा आँवला छह ग्राम शहद मिलाकर नित्य सेवन से यह रोग दूर होता है।

डिसेंट्री या पेचिश : एक चम्मच पिसा आँवला इतने ही शहद के साथ नित्य दिन में तीन बार सेवन करने से इस रोग में लाभ होता है।

कृमि रोग : अगर पेट में कृमि हों तो 30 मि.लि. ताजे आँवले के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य दो बार दें। पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

रिजनरेशन अर्थात् कायाकल्प : नित्य प्रातः ताजे आँवले का रस पाँच चम्मच और शहद तीन चम्मच मिलाकर दो महीने तक नियमित खाली पेट लें। एक घंटे तक कुछ न खाएँ तो शरीर की तमाम आंतरिक क्रियाओं में कायाकल्प होने लगता है।

तंदुरुस्ती : पिसा आँवला एक चम्मच, दो चम्मच शहद के साथ लें। ऊपर से गाय का दूध लें तो सदा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

उत्तर :(स्वानुभूत)

तुलसी की 21 से 35 ताजी हरी पत्तियाँ चटनीनुमा महीन पीसकर लगभग सौ ग्राम दही में मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल खाली पेट सेवन करना चाहिए। दही न लेनी हो तो यह चटनी एक-दो चम्मच शहद में मिलाकर लें। बच्चों को आवश्यकतानुसार 5 से 25 पत्तियाँ देनी चाहिए। सर्दी के दिनों में पत्तियों की संख्या ज्यादा तथा गरमी के दिनों में कम रखनी चाहिए। कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों में बड़ों को 50 से 100 पत्तियाँ दी जा सकती हैं।

इस विधि से तुलसी का सेवन करने से नया-पुराना सर्दी-जुकाम, साइनस, खाँसी, दमा, स्मरणशक्ति ह्रस, हृदय रोग, कोलेस्ट्रोल वृद्धि, नेत्र-पीड़ा, नया-पुराना सिरदर्द, निम्न तथा उच्च रक्तचाप, वातरोग, पाचनतंत्र के विविध रोग, आँतों और गुदा के रोग, एलर्जी, अम्लपित्त, अल्सर, कब्ज, सफेद दाग, गुरदे की शोथ, रक्तदोष, मूत्र-संस्थान के रोग, पौरुष ग्रंथि की शिकायतें, गठिया, वृद्धावस्था की शक्तिहीनता, चर्मरोग, महिलाओं की अनेक बीमारियाँ, पुराना धीमा बुखार, मलेरिया तथा कैंसर जैसी तमाम कठिन बीमारियाँ दूर होकर आरोग्य-लाभ मिल जाता है।

तुलसी के औषधीय प्रयोगकाल में नियमित योगासन, व्यायाम, भ्रमण व प्राणायाम करना विशेष लाभप्रद है। इस दौरान सुपाच्य शाकाहारी भोजन करना चाहिए तथा तेज मिर्च मसाले व ज्यादा तैलीय चीजों से परहेज रखना चाहिए।

उत्तर :(स्वानुभूत)

एकदम स्वदेशी नुस्खा! कंकड़ बोइए और स्वस्थ रहिए, यानी हिंग लगे न फिटकरी और रंग चोखा आए। लेकिन इसका अर्थ यह न लगाइएगा कि मैं

कंकड़ बोकर उससे कोई जोरदार फसल या फल हासिल करने की बात कर रहा हूँ । कंकड़ बोने का अर्थ सिर्फ बोने तक है। मतलब यह कि अपने घर के आसपास या लॉन में सुविधानुसार एक छोटी क्यारी बनाइए और उसमें दो से चार इंच तक के कंकड़ या नदी के बहाव में भोथरे हो चुके नन्हे-नन्हे पत्थर लाकर बिछा दीजिए। बस इतने से स्वास्थ्य की दिशा में एक कारगर नुस्खा आपने तैयार कर दिया है।

अब करना आपको सिर्फ इतना है कि रोज सबेरे-शाम 10-15 मिनट के लिए इस क्यारी में नंगे पाँव चहल-कदमी कीजिए। नियमित रूप से इस कार्यक्रम को आप चलाते रहेंगे तो कई रोगों से बचे रहेंगे। दरअसल, एक्यूप्रेशर के चिकित्सा विज्ञान के अनुसार आपके पैरों में उँगलियों से लेकर एड़ी तक शरीर के तमाम महत्त्वपूर्ण अंगों को ऊर्जस्वित करनेवाले प्रतिबिंब केंद्र हैं। कंकड़ के नुकीले सिरों का दबाव जब इन केंद्रों पर पड़ता है तो शरीर के जिन अंगों के वे प्रतिबिंब केंद्र हैं, उन अंगों में शरीर के जैव विद्युत् का प्रवाह तेज होने लगता है। इस तरह उन अंगों की सक्रियता बढ़ जाती है। किसी जमाने में जब लोग ज्यादा श्रमशील होते थे और सामान्यतः नंगे पाँव रहा करते थे तो आज की तरह नई-नई किस्मों की बीमारियों का नामोनिशान भी नहीं था। शहरों में आरामतलब जिंदगी बिताने के आदी और दिन भर बूट तथा चप्पलें धारण किए रहनेवाले लोग अब अगर अपनी सेहत को ही ध्यान में रखकर 10-20 मिनट के लिए ही सही, कंकड़, पत्थर और अपनी जमीन से रिश्ता जोड़ लें तो भी बड़ी बात होगी।

उत्तर :(स्वानुभूत)

गेहूँ के जवारों में कई असाध्य रोगों को भी ठीक करने की अद्भुत क्षमता है। गेहूँ के जवारों का रस विधिपूर्वक सेवन करने से सभी प्रकार के चर्मरोग, श्वसन तंत्र के रोग, दुर्बलता, पाचनतंत्र के रोग, मूत्राशय के सभी रोग, स्नायुओं के रोग, स्थायी सर्दी, दाँत और मसूढ़े की तकलीफें, संधियों के रोग, प्रजनन तंत्र के रोग, अर्श, बालों का असमय झड़ना, स्त्रियों के विभिन्न रोग, कैंसर, नकसीर, प्रमेह, शीघ्रपतन, रतौंधी, सुजाक आदि अनेक रोग जड़ से समाप्त हो जाते हैं। वर्ष भर में कम-से-कम एक बार 21 से 40 दिन तक गेहूँ के जवारों का रस सेवन करने से रोग प्रतिरोधक शक्ति तथा यौवन बरकरार रहता है।

जवारे तैयार करने की विधि—आठ गमलों में खेत की अच्छी मिट्टी भरें अथवा डेढ़-दो वर्गफुट की आठ क्यारियाँ बना लें। याद रखें मिट्टी में किसी प्रकार की रासायनिक खाद का इस्तेमाल न करके गोबर की खाद का इस्तेमाल करें। अब इन गमलों में प्रतिदिन एक-एक करके एक-एक मुट्ठी गेहूँ बोते रहें। यानी, पहले दिन एक गमले में, दूसरे दिन दूसरे में। इस तरह आठवें दिन आठवें गमले में गेहूँ बोएँ। आठवें गमले में गेहूँ बोने की बारी आते-आते पहले गमले में गेहूँ

के 7-8 इंच के जवारे आपको दिखाई देने लगेंगे। जवारे ठीक उगें, इसके लिए आवश्यतानुसार दिन में दो-तीन बार गमलों में पानी की हल्की फुहार देते रहें। एक सप्ताह बाद जब जवारे 7-8 इंच तक तैयार हो जाएँ तो उन्हें कैंची से काटकर या उखाड़कर अच्छी तरह धो लें। इन जवारों को सिलबट्टे पर पीसकर अथवा मिक्सी की सहायता से रस निकाल लें। इस रस को तुरंत ही पी जाना चाहिए। रख छोड़ने पर यह गुणहीन हो जाता है।

सामान्य रोगों में इसे प्रतिदिन 25-30 मि.ली. से शुरुआत करके 100 मि.ली. तक पीना चाहिए। पुराने रोगों में यह मात्रा 250 से 300 मि.ली. तक बढ़ाई जा सकती है। इसे एक झटके में न पीकर घूँट-घूटकर पीना चाहिए। जवारों का रस सेवन करने का बेहतर समय प्रातःकाल है। वैसे दिन में कभी भी खाली पेट इसे पिया जा सकता है।

उत्तर :(स्वानुभुत)

संस्कृत का एक पुराना श्लोक है—'यस्य माता गृहे नास्ति तस्य माता हरीतकी। कदाचिद् कुप्यते माता नोदरस्था हरीतकी।।'

अर्थात् हरड़ माता के समान सुखकारी है। संभव है कि माता कभी क्रुद्ध भी हो जाए, लेकिन खाई हुई हरड़ लाभ ही करती है। और सचमुच, हरड़ के गुणों को देखकर पुराने आयुर्वेदाचार्यों का यह कथन एकदम ठीक बैठता है। हरड़ का नियमित सेवन करनेवाला हर तरह की बीमारियों से बचा रहता है। हरड़ रसायन के प्रभाववाली है। अर्थात् वृद्धावस्था को दूर धकेलती है और युवासम चुस्ती-फुरती बनाए रखती है।

हरड़ को कई तरह से सेवन किया जा सकता है। काली छोटी हरड़ का चूर्ण बनाकर रात को सोते समय गुनगुने पानी से फाँकते रहने से व्यक्ति हर तरह की बीमारियों से बचा रहता है। दिन में एक बार भोजन के बाद दो काली हरड़ एक-डेढ़ घंटे तक मुँह में रखकर चूसते रहने से भी उपर्युक्त लाभ प्राप्त होते हैं। कायाकल्प के समान विशेष रसायन गुणों की प्राप्ति के लिए बड़ी हरड़ का चूर्ण 3 से 5 ग्राम की मात्रा में ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में सेंधा नमक के साथ, शरद ऋतु में मिश्री मिलाकर, हेमंत में सोंठ के साथ, शिशिर में छोटी पीपल चूर्ण के साथ तथा वसंत ऋतु में शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए।

इस तरह हरड़ का सेवन करने से सप्त धातुओं की शुद्धि और पुष्टि होती है। यह वात, पित्त, कफ से उत्पन्न दोषों को और बलगम को पाखाना द्वारा निकाल देती है। हरड़ शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है तथा प्रत्येक अंग—हृदय, मस्तिष्क, उदर, रक्त आदि को प्राकृतिक दशा में नियमित करती है। शरीर के अंग-प्रत्यंगों की शिथिलता समाप्त होकर व्यक्ति चैतन्य बना रहता है। हरड़

सेवन के इस आसान से प्रयोग की प्रशंसा प्रायः सभी वैद्यगण मुक्त कंठ से करते हैं।

उत्तर :(स्वानुभूत)

रात में सोने से पूर्व दोनों नासिका छिद्रों में सरसों का तेल अथवा गाय के घी को गुनगुना करके एक-दो बूँद डालकर सूँघते रहने से नजला-जुकाम नहीं होता। नाक के रोगों से बचाव का यह अच्छा उपाय है। नियमित रूप से यह प्रयोग करते रहने से मस्तिष्क में भी ताजगी रहती है और नींद अच्छी आती है।

इसके अलावा तुलसी के चार पत्ते तथा चार काली मिर्च रोज सबेरे खाते रहने से भी जुकाम, बुखार आदि नहीं होते।

❑

सदाबहार यौवन के लिए

सदाबहार यौवन के लिए आखिर कौन नहीं लालायित होगा? बुढ़ापा दूर भगाने के लिए लोग जाने कैसे-कैसे जतन करते हैं, पर नासपीटा बुढ़ापा है कि आकर ही दम लेता है। यह कहावत यों ही नहीं बन गई कि 'जवानी जाकर आती नहीं, बुढ़ापा आकर जाता नहीं।' दुनिया के तमाम वैज्ञानिक बुढ़ापे की छुट्टी करने के लिए नुस्खे तलाशने में लगे हैं, लेकिन चिकित्सा विज्ञान की इतनी प्रगति के बावजूद आज तक ऐसा कोई टेबलट या इंजेक्शन नहीं ईजाद हो सका है, जो बुढ़ापे की समस्या से निजात दिला सके। वैसे प्रकृति की व्यवस्था की पड़ताल करने पर यह सहज ही सिद्ध होता है कि बचपन, जवानी और बुढ़ापा मनुष्य ही क्या मनुष्येतर जीव जगत् की भी अनिवार्य परिणतियाँ हैं।

इसके मायने कि हम चाहें या न चाहें, एक न एक दिन हमें बुढ़ापे की अगवानी तो करनी ही पड़ेगी। ऐसे में जब बुढ़ापा निश्चित है, तो फिर शीर्षक में सदाबहार यौवन के जिक्र का क्या मतलब? हाँ, मतलब है और ठीक मतलब है। बुढ़ापे को रोकना भले ही असंभव हो, पर उसे कुछ दूर तो धकेला ही जा सकता है। ऐसे उपाय हैं कि बुढ़ापे में घिसट-घिसटकर मौत का इंतजार करते हुए जीने की बजाय नौजवानों की तरह चुस्त-दुरुस्त रहा जा सके। जवानी ज्यादा दिनों तक बरकरार रखी जा सकती है तथा आयु में भी पर्याप्त वृद्धि हो सकती है। और इस तरह बुढ़ापे में भी युवाओं की सी जिंदगी जीने का अहसास कायम रहे तो फिर इसे सदाबहार यौवन कहने में आखिर क्या दिक्कत!

सदाबहार यौवन के उपायों की हम चर्चा करें, इसके पहले यह जानना भी जरूरी है कि बुढ़ापा आने की प्रक्रिया क्या है? शरीर की बनावट के हिसाब से बुढ़ापे के अनेक कारणों में सबसे प्रमुख कारण है, शरीर का लचकीलापन खत्म होते जाना। इसकी वजह है, मनुष्य की शिराओं तथा धमनियों में निक्षेप का जम जाना। आयु बढ़ने के साथ जैसे-जैसे नस-नाड़ियों में निक्षेप जमने लगता है, वैसे-वैसे शरीर के अंगों का कड़ापन बढ़ने लगता है और शरीर का लचकीलापन गायब होने लगता है। जब धमनियों में यह निक्षेप विशेषतः यूरिक एसिड, ज्यादा मात्रा में जम जाता है तो इसी स्थिति को हम 'धमनीकाठिन्य' के नाम से जानते हैं।

बुढ़ापे के इस कारण के अलावा अपने को बूढ़ा महसूस करने में मन का भी बड़ा हाथ है। कई मजबूत मन और प्रबल इच्छाशक्तिवाले लोगों को असाध्य घोषित किए जानेवाले रोगों से भी निजात पाते देखा गया है। कई बार ऐसा हुआ है कि साँप काटने से किसी व्यक्ति की मृत्यु हो गई। बाद में जाँच से पता

चला कि साँप तो जहरीला था ही नहीं। दरअसल, दुर्बल मन के कारण भय से आदमी की हृदयगति थम गई और वह चल बसा। इसीलिए तो कहा गया है—'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'। यदि आपकी इच्छाशक्ति प्रबल है, मन मजबूत है, तो आपकी युवावस्था तो शानदार बीतेगी ही, बुढ़ापे में भी सदाबहार यौवन का आनंद ले सकेंगे।

इन सारी बातों का मतलब यह निकला कि यदि नस-नाड़ियों में तलछट या गाद का जमना रोका जा सके या निक्षेप को बाहर निकाल फेंकने का इंतजाम हो सके और इच्छाशक्ति मजबूत बनाई जा सके तो युवावस्था ज्यादा दिनों तक बरकरार रखी जा सकती है एवं बुढ़ापे में भी यौवन के लक्षण वापस लौटाए जा सकते हैं। आयुर्वेद में इसी का नाम 'कायाकल्प' है।

सदाबहार यौवन के लिए यहाँ मैं योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा तथा एक्यूप्रेशर की दृष्टि से कुछ उपायों की चर्चा करूँगा। इन उपायों को विधिपूर्वक करने से निःसंदेह आप अपने यौवन को पतझड़ी आतंक से बचा सकेंगे और सदाबहार जिंदगी जिएँगे।

सबसे पहले अपनी दिनचर्या का पुनरावलोकन कीजिए। जिस जिंदगी के लिए इतनी आपाधापी मचा रखी है, वही घोर अव्यवस्थित है, फिर तो जिंदगी के मायने ही क्या रह गए? दरअसल, ज्यादातर तो हमने ही अनावश्यक तौर-तरीकों से अपनी आदतें खराब कर रखी हैं और व्यस्तता का रोना रोते हैं कि चाहने के बावजूद हम ठीक तरह से सोना, जगना, खाना, पीना नहीं कर पाते। तमाम लोगों ने बेवजह आधी रात के बाद सोने और सबेरे नौ-दस बजे जगने की आदत बना रखी है। व्यस्तता चाहे जितनी हो, पर कोई व्यक्ति ऐसा नहीं है कि बिना भोजन या नींद के जीवित रहता हो। और यह भी मजे की बात है कि खाने-पीने और सोने का काम भी हमें अंततः कुल चौबीस घंटे के भीतर ही निबटाना पड़ता है, और निबटाते भी हैं। दिन के घंटे तो नहीं बढ़ाए जा सकते न!

अब जबकि हमने इतना समझ लिया कि अपनी दिनचर्या के कुछ काम हमें अनिवार्यतः करने ही हैं, तो फिर उन्हें अव्यवस्थित ढंग से जैसे-तैसे निबटाने की बजाय, क्यों न सलीके से संयोजित किया जाए। अगर किसी की रात में ड्यूटी करने की मजबूरी न हो तो रात दस-ग्यारह बजे तक सो जाने और चार-पाँच बजे तक उठ जाने की आदत बनाने में कोई दिक्कत नहीं आनी चाहिए। रात में ड्यूटी निभानेवाले लोग भी आनुपातिक दृष्टिकोण अपनाकर अपनी दिनचर्या व्यवस्थित कर सकते हैं।

हमारी सेहत का नाश मारने में सबसे बड़ी भूमिका हमारे आहार की है। शरीर को जिन चीजों की जरूरत है, उनकी सुलभता के बावजूद आदमी आज फैशन के चक्कर में अपना जायका इतना बिगाड़ चुका है कि बिना चटक-मटक के

उसका मन ही नहीं भरता। खुद की तो बात छोड़िए, बच्चों को भी चाहिए दूध, तो उसके भी पहले लोग देते हैं चॉकलेट और टॉफी। मट्ठा, नीबू की शिकंजी या गन्ने का रस दकियानूसी प्रतीक बन गए हैं। अब आदमी की पसंद हैं तो पेप्सी और कोकाकोला जैसे धीमे जहर। कितनी ही लुभावनी और हरी-भरी क्यों न हो, अपनी सेहत के लिए नुकसानदेह घास को जानवर भी सूँघकर छोड़ देता है, जबकि जानवर के पास कोई विवेक भी नहीं है। और आदमी, जो अपने विवेकवान होने का दंभ भरता है, उसकी हालत यह है कि वह विज्ञापनी मायाजाल में ऐसा फँस गया है कि लुभावने रैपर देखकर सामान की गुणवत्ता तय करने लगा है। अनाप-शनाप खाद्य पदार्थ और तरह-तरह की नशीली चीजें हलक के नीचे उतारना, जिनकी कि शरीर को रत्ती भर भी जरूरत नहीं है, स्वस्थ दिमाग की पहचान नहीं हो सकती। इस विवेकवान आदमी की समझ में इतना भी नहीं आता कि आदमी का फेफड़ा कोई सिगरेट का धुआँ भरने के लिए नहीं बनाया गया है। मुनाफे के गणित पर चल रही बड़ी-बड़ी कंपनियों ने तो आदमी के उदर को कूड़ाघर समझकर उसमें अनाप-शनाप भरने का जैसे ठेका ले रखा हो। आज मन और शरीर दोनों को बीमार करनेवाले प्रमुख कारक 'भोगवादी प्रवृत्ति' के असली झंडाबरदार मुनाफाखोर व्यवसायी ही हैं।

खैर, इतनी बातें इसलिए जरूरी थीं कि शायद कुछ लोगों को अपने आहार के प्रति सचेत होने की प्रेरणा मिले, जो कि सदाबहार यौवन की एक अनिवार्य शर्त है। आहार सुधार की दृष्टि से अपने आहार में तली-भुनी चीजों की मात्रा सीमित करें और रेशेदार कच्ची चीजों को वरीयता दें, जैसे सलाद वगैरह। भूख से थोड़ा कम खाएँ। जैसे-तैसे हलक के नीचे ठूँसने की बजाय शांत मन से चबा-चबाकर खाएँ। दो भोजनों के बीच छह-सात घंटे का अंतर रखें। शाम का भोजन जहाँ तक हो सके सूर्यास्त तक कर सकें तो बेहतर है। सोने से दो-तीन घंटे पूर्व भोजन समाप्त तो कर ही लें।

सबेरे उठने के बाद नित्यकर्म से निबटकर डेढ़-दो मील तेज कदमों से पैदल टहलने की आदत बना सकें तो अच्छा है। आज के युग में हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों द्वारा ईजाद व्यायाम पद्धतियाँ, योगासन आदि और प्रासंगिक हो चले हैं। किसी अच्छे विशेषज्ञ से अपने अनुकूल योगासन, व्यायाम और प्राणायाम का चयन करके कम-से-कम आधे घंटे का समय इनके लिए तो दें ही। प्रायः सभी नगरों में योग केंद्र मिल ही जाएँगे। वहाँ जाकर सलाह ले सकते हैं।

प्राचीन भारत की दबाव चिकित्सा पद्धति (एक्यूप्रेशर) के अनुसार दाएँ हाथ की कोहनी और कलाई के बीच एक इंच की गोलाई में स्थित बिंदु पर प्रतिदिन केवल दो मिनट का क्रमशः दबाव देने पर जीवनीशक्ति का अपव्यय रुकता

है। बुढ़ापे के कारण होनेवाले रोगों और यौवन को सदाबहार रखने के लिए यह अच्छा उपचार है। 40 वर्ष की आयु के बाद तो यह खास लाभदायक है।

लंबे समय तक युवावस्था बनाए रखने में कुछ आयुर्वेदिक उपचार काफी लाभप्रद हैं। भोजन के बाद या सुविधानुसार कभी भी दो-तीन छोटी काली हरड़ के टुकड़े चूसते रहने से पेट की तकलीफों से निजात मिली रहती है। हरड़ रसायन का काम करती है और यौवन को कायम रखती है, यह रोगों से बचाव के प्रकरण में पहले भी बताया जा चुका है। 3 ग्राम त्रिफला (आँवला, हरड़, बहेड़ा समभाग) चूर्ण में 6 ग्राम शहद और 1 ग्राम तिल का तेल मिलाकर नियमित खाली पेट सुबह-शाम चाटें तो शरीर में नई शक्ति का संचार होता है। आँवले का अपने आहार में जैसे भी सुविधा हो, नियमित प्रयोग करें; आपको कभी थकान की समस्या नहीं रहेगी।

इसके अलावा यौवन कायम रखने के लिए एक बढ़िया प्रयोग और है। इस प्रयोग के अनुसार सूखा आँवला चूर्ण, भृंगराज चूर्ण, गोखरू चूर्ण तथा काले तिल का चूर्ण, ये सभी चीजें सौ-सौ ग्राम लेकर मिला लें। अब इसमें चार सौ ग्राम पिसी मिश्री, सौ ग्राम गोघृत तथा दो सौ ग्राम शहद मिलाकर काँच या चीनी मिट्टी के बरतन में रख लें। इसमें से एक-एक चम्मच सबेरे-शाम खाली पेट निरंतर तीन माह तक सेवन करने से दाँत स्वस्थ रहेंगे और बाल काले बने रहेंगे। शरीर में शक्ति संचार होगा और चेहरा दमकदार बनेगा। प्रमेह प्रकरण में वर्णित आमलकी रसायन और असगंध के मिश्रणवाला प्रयोग भी सदाबहार यौवन के लिए काफी अच्छा टॉनिक है। होम्योपैथी दवा की दुकान से अश्वगंधा-Q ले आइए तथा इसे तीन-तीन बूँद की मात्रा में आधा कप गुनगुने पानी में मिलाकर सबेरे-शाम नियमित लीजिए। लंबे समय तक यौवन कायम रखने के लिए यह उत्तम प्रयोग है।

उक्त होम्योपैथी प्रयोग तो सभी नुस्खों के साथ चला सकते हैं, परंतु आयुर्वेदिक नुस्खों में से एक या दो प्रयोग अपनी सुविधानुसार अपनाइए। एक से अधिक नुस्खे प्रयोग करने हों तो वैद्यकीय सलाह ले लेना बेहतर रहेगा। इन सबके साथ नियमित तेल मालिश की आदत डालिए। तेल मालिश से पूर्व पूरे शरीर की त्वचा को खूब अच्छी तरह रगड़िए। त्वचा की रगड़ के लिए कपड़ा धोनेवाले मुलायम ब्रश का भी प्रयोग कर सकते हैं, जैसा कि पूर्व में त्वचा प्रकरण में इसका जिक्र आ चुका है। तेल मालिश एक-दो दिन के अंतराल पर भी कर सकते हैं।

ये उपाय नस-नाड़ियों का निक्षेप निकाल फेंकने का काम करेंगे और आपके अंगों की लचक बनाए रखेंगे। मन में स्फूर्ति होगी और सदाबहार यौवन का अहसास आपके पोर-पोर में भर उठेगा।